Saúde, ética e boa alimentação

REVISTA DOS
Vegetarianos

www.revistavegetarianos.com.br

Outubro 2017
Ano 11
Nº 132

EDITORA EUROPA 30 Anos

Dieta Low Carb

Especialistas mostram vantagens e desvantagens da dieta que prega o baixo consumo de carboidratos para emagrecimento rápido

Ajuda mesmo na perda de peso?

6 RECEITAS SAUDÁVEIS COM POUCO CARBOIDRATO

TRUQUES CULINÁRIOS PARA PRESERVAR MELHOR OS NUTRIENTES DOS ALIMENTOS

CONHEÇA O EXCELENTE MERCADO DE ALIMENTOS VEGANOS

OS CUIDADOS NA HORA DE COMPRAR E USAR OS ÓLEOS ESSENCIAIS

Hambúrguer de couve-flor com semente de abóbora

Tudo sobre a deliciosa couve-crespa • O polêmico óleo de coco • Harmonização de vinhos

A MAIOR LOJA DE PRODUTOS NATURAIS DO BRASIL

(11) 5042-1111 facebook.com/reidosgraos instagram.com/reidosgraos

contato@reidosgraos.com.br

MAIS DE 7 MIL ITENS

REi DOS GRÃOS

PRODUTOS NATURAIS

www.reidosgraos.com.br

TUDO QUE VOCÊ PRECISA EM UM SÓ LUGAR

Produtos naturais • Integrais • Diet
Light • Zero açúcar • Sem lactose
Orgânicos • Sem glúten • Grãos
Sementes • Frutas desidratadas
Especiarias • Farinhas • Granel
Congelados • Cosméticos
Óleos essenciais e vegetais

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

Segunda à Sábado: 9:00h às 21:00h • Domingos e Feriados: 10:00h às 19:00h

AMPLO ESTACIONAMENTO

Al. dos Nhambiquaras, 1413 - Moema - São Paulo - SP CEP 04090-012

Aydano Roriz
Luiz Siqueira
Tânia Roriz

Edição – Nº 132 – Outubro de 2017

Editor e Diretor Responsável: Aydano Roriz
Diretor Executivo: Luiz Siqueira
Diretor Editorial e Jornalista Responsável:
Roberto Araújo - MTb.10.766 - araujo@europanet.com.br

Editor: Marco Clivati
Editora Assistente: Samira Menezes
Editor de Arte: Welby Dantas
Revisão de Texto: Cátia de Almeida
Colaboraram nesta Edição: Aline Furlanete, Ana Ceregatti, Laura Doubek, Mônica Vitorino, Natalia Luglio e Tomaz Vello
Capa: André Fortes (Foto), Beth Macedo (Produção) e Marco Clivati (Arte)

Publicidade
E-mail: publicidade@europanet.com.br
São Paulo
Angela Taddeo, Alessandro Donadio, Elisangela Xavier, Ligia Caetano, Renato Peron e Roberta Barrichelli
Criação Publicitária: Adriano Severo – (11) 3038-5067
Outras regiões
Head de Publicidade Regional: Mauricio Dias – (11) 98536-1555
Bahia: Aura Bahia – (71) 3345-5600 ou (71) 9965-8133
Brasília: New Business – (61) 3323-0205
Pernambuco: Espaço de Mídia – (81) 99976-8544
Paraná: GRP Mídia – (41) 3023-8238
Rio Grande do Sul: Semente Associados – (51) 98146-1010
Santa Catarina: MC Representações – (48) 99983-2515
EUA e Canadá: Global Media – +1 (650) 306-0880

Assinaturas e Atendimento ao Leitor
Gerente: Fabiana Lopes (fabiana@europanet.com.br)
Coordenação: Tamar Biffi (tamar@europanet.com.br)
Equipe: Gabriela Silva, Camila Brogio, Regiane Rocha, Bruna Alcântara, Josi Montanari e Bia Moreira

Atendimento Livrarias e Bancas – (11) 3038-5100
Paula Hanne (paula@europanet.com.br)

Europa Digital (www.europanet.com.br)
Gerente: Marco Clivati (marco.clivati@europanet.com.br)
Equipe: Anderson Ribeiro, Anderson Cleiton, Adriano Severo e Karine Ferreira

Produção e Eventos
Gerente: Aida Lima (aida@europanet.com.br)
Equipe: Beth Macedo (produção)

Distribuição e Logística
Coordenação: Henrique Guerche (henrique.moreira@europanet.com.br)
Equipe: Luís Aleff e William Costa

Administração
Gerente: Renata Kurosaki
Equipe: Paula Orlandini

Desenvolvimento de Pessoal: Tânia Roriz e Elisangela Harumi

Rua MMDC, 121 – São Paulo/SP, CEP: 05510-900
Telefones: 0800-8888-508 ou (11) 3038-5050 (SP)
Pela internet: www.europanet.com.br
E-mail: atendimento@europanet.com.br

A Revista dos Vegetarianos é uma publicação da Editora Europa Ltda. (ISSN 1980-0630). A Editora Europa não se responsabiliza pelo conteúdo dos anúncios de terceiros.

Distribuída pela Total Publicações
Rua Dr. Kenkiti Shimomoto, 1678,
CEP: 06045-390 – Osasco/SP

Impressão: Gráfica Bandeirantes

Somos Filiados ao IVC
Instituto Verificador de Circulação

ADVERTÊNCIA
Todas as reportagens, artigos e notícias contidos nesta publicação defendem a causa vegetariana. A redação não responde pelo conteúdo dos anúncios, que podem, inclusive, ser contrários à linha editorial da ***Revista dos Vegetarianos.***

Foto: Shutterstock

Tsunami vegano

Era um mercado muito carente. Não tinha "queijo" vegetal, quase tudo era de origem animal. Ninguém podia comprar pasta de dente, porque, no mercado, produto vegano era raridade. Leite, só de soja e olhe lá.

Na padaria da esquina, pão com azeite era a única opção. No *fast-food*, só batata frita e nada mais. Xampus não testados em animais não enchiam uma mão. Nutricionista vegetariano era preciosidade.

Dez anos depois e esse cenário ficou para traz. É coisa do passado. Hoje tem "queijo" vegetal espalhado por mercados de todo o Brasil. Leite de castanha, de arroz, de aveia... Opções de bebidas vegetais que não acabam mais. Agora tem nutricionista vegetariano por todo canto, centenas e centenas de cosméticos e até "requeijão".

O mercado vegano carente do passado hoje é o grande filão. A demanda e a oferta por produtos livres de exploração animal são cada vez maiores. A marola vegana virou um *tsunam*i. Ninguém segura mais.

Marco Clivati
marco.clivati@europanet.com.br

Sumário

8 Especialistas
10 Notas veg
16 Produtos veg
22 Óleos que curam
28 Capa
44 Negócios veganos
48 Artigo vinhos
50 *Chef* Bira
52 Truques culinários
60 SOS alimentação
64 Dicas veg
74 Eu provei

Se for o caso, reclame. Nosso objetivo é a Excelência!

Redação
Fone: (11) 3038-5066
E-mail: vegetarianos@europanet.com.br

Correspondência
Rua MMDC, 121 CEP: 05510-900
São Paulo – SP • Fax: (11) 3819-0538
Site: www.europanet.com.br

Digital
Site: www.europadigital.com.br
E-mail: suportedigital@europanet.com.br
Sistemas: Windows, iOS, Android, Mac e Linux

Publicidade
Fone: (11) 3038-5093 • **Fax:** (11) 3819-0538
E-mail: publicidade@europanet.com.br

Atendimento
Fone: 0800-8888-508 ou (11) 3038-5050 (SP)
Fax: (11) 3819-0538 (de segunda a sexta, das 8h às 20h)
E-mail: atendimento@europanet.com.br

SIGA A REVISTA DOS VEGETARIANOS:

facebook.com/RevistaVegetarianos

@RevistaVeg

@revistavegetarianos

PORQUE VIVER NATURALMENTE É MAIS SAUDÁVEL
LACRE INVIOLÁVEL
ENXAGUANTE BUCAL CONTENTE
natural
Com extratos orgânicos
Limão e Gengibre
Sabonete Vegetal Suavetex
natural
Saúde e bem estar
Creme Dental Contente
Glicerina Vegetal
SEM FLUOR
PAPEL
PLÁSTICO
80g
Orgânico
NATURAL
cremedentalorganiconatural
organiconatural
organiconatural.com.br

A **PREVENÇÃO** COMEÇA PELO **PRATO**

VEGETARIANISMO CONTRA O CÂNCER

UMA CAMPANHA SVB Sociedade Vegetariana Brasileira

PARCERIA

APOIO ABRASFEV

A RELAÇÃO ENTRE O CONSUMO DE **PRODUTOS DE ORIGEM ANIMAL** COM O **AUMENTO DO RISCO** DE DESENVOLVER O **CÂNCER** É COMPROVADA

VOCÊ SABIA QUE **A PREVENÇÃO COMEÇA NO SEU PRATO**?

CADA **50g** **DE CARNE PROCESSADA** CONSUMIDA DIARIAMENTE

AUMENTA EM **18%** O RISCO DE **CÂNCER** DE **CÓLON**

O CONSUMO REGULAR E DIÁRIO DE **LEITE** E **DERIVADOS** É ASSOCIADO COM O AUMENTO DO RISCO DE **CÂNCER** DE **PRÓSTATA**

UM ESTUDO REALIZADO COM **35 MIL** MULHERES REVELOU QUE O RISCO DE **CÂNCER DE MAMA** AUMENTA EM ATÉ **64%** QUANDO SE CONSOME CARNE VERMELHA EM MAIORES QUANTIDADES

DIETA VEGETARIANA **ESTRITA** = REDUÇÃO DE **VÁRIOS** TIPOS DE **CÂNCER**

ACESSE: SVB.ORG.BR/CONTRAOCANCER

#VEGETARIANISMO CONTRAOCANCER

Pesquisas científicas tornam cada vez mais evidente os fatores causadores dessa terrível doença. A relação entre o consumo de **produtos de origem animal** com o aumento do risco de desenvolver alguns tipos de **câncer** já foi comprovada por diversas instituições, inclusive, pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

O câncer mata 8,3 milhões de pessoas por ano no mundo. Se você se preocupa com sua saúde e a de seus familiares, considere o vegetarianismo em sua vida. A SVB e seus parceiros podem lhe ajudar.

SAIBA MAIS EM
WWW.SVB.ORG.BR/CONTRAOCANCER

PROFISSIONAIS COLABORADORES

DR. SIDNEY FEDERMANN
MÉDICO
CRM 17901

DR. FÁBIO DOS SANTOS
MÉDICO
CRM 79512

DR. ERIC SLYWTICH
MÉDICO
CRM 105231

DRA. KARLA SANTONE
MÉDICO
CRM 117154

DRA. VÂNIA ASSALY
MÉDICA
CRM 58002

DR. JAVIER VILANOVA
PROFESSOR
E PESQUISADOR

ALESSANDRA LUGLIO
NUTRICIONISTA
CRN 36893

PARTICIPE!
POSTE #VEGETARIANISMOCONTRAOCANCER

FALE COM AS especialistas

Se você tem alguma dúvida, elas respondem

Foto: Tomaz Vello

Ana Ceregatti

Nutricionista clínica, especialista no atendimento de vegetarianos, veganos e pessoas em transição.

• **www.anaceregatti.com.br**
• **fb.com/Nutricionista.Ana.Ceregatti**

Foto: Arquivo Pessoal

Mônica Vitorino

Nutricionista clínica, especialista em nutrição vegetariana (vegetarianos, veganos e em transição de qualquer faixa etária). Atende em Belo Horizonte e em São Paulo, capital.

• **fb.com/nutrimonicavitorino**
• **nutricionistamonicavitorino@gmail.com**

ENVIE SUAS PERGUNTAS PARA
vegetarianos@europanet.com.br, ou Rua MMDC, 121, Butantã, São Paulo/SP, CEP 05510-900. Não se esqueça de mencionar a referência **"FALE COM AS ESPECIALISTAS, REVISTA DOS VEGETARIANOS".**

Spirulina

Na coluna "Fale com as especialistas" de janeiro, foi dito que a spirulina tem baixo teor de proteínas. No entanto, na internet fala-se que ela é uma alga campeã em proteínas. Vi também que esse alimento pode estar contaminado por ser marinho.

Ygor Teixeira – por e-mail

Ana: *Olá, Ygor. De fato, a spirulina tem cerca de 60 g de proteínas em 100 g de produto. Porém, como ela é comercializada em cápsulas, a quantidade ingerida, geralmente, gira em torno de quatro cápsulas por dia, que contém cerca de 2 g de spirulina. Isso equivale a uma contribuição de apenas 1,2 g de proteínas, o que é muito pouco. Por isso, ela não é uma boa fonte desse nutriente.*

Ela é, sim, uma excelente fonte de minerais e fibras, nutrientes que podem ser facilmente obtidos de alimentos simples, como frutas, hortaliças, cereais integrais e leguminosas. Nesse sentido, sua ingestão é opcional e não essencial. Como qualquer produto de origem marinha, é recomendável entrar em contato com os fabricantes e solicitar laudos de pureza do produto.

Proteínas

Quais hortaliças contêm proteínas?

Leda Simao – pelo Facebook

Mônica: *Olá, Leda. Todas as verduras e legumes contêm proteínas, que são compostas de aminoácidos, sendo alguns sintetizados pelo organismo e outros, não. Estes são fornecidos via alimentação e, por isso, chamados essenciais. Existem muitas avaliações nutricionais sobre proteínas além de sua composição aminoacídica, como digestibilidade e qualidade da proteína. Então, o que conta não é só a quantidade como também a qualidade dos aminoácidos essenciais que serão absorvidos e retidos pelo organismo, para afirmar que este ou aquele alimento é uma boa fonte proteica. A matemática biológica é bastante caprichosa.*

Não é correto afirmar que determinado vegetal é rico em proteínas. Ele pode ser rico em sua constituição, mas não em sua absorção. Em outros momentos, precisaria de uma quantia descomunal para fornecer o aporte que necessitamos; ainda pode ser rico em aminoácidos, mas conter baixo teor dos essenciais ou não conter todos eles.

Considerando sua composição química, ou seja, o seu perfil aminoacídico, cito: espinafre, batata, batata-doce, pimentão, repolho, quiabo, moringa, ora-pro-nóbis entre tantas PANCS que possuem um bom perfil aminoacídico. A qualidade dessa proteína depende dos fatores citados.

O importante não é que a proteína vegetal tenha de ser completa em um só vegetal, mas que todos os aminoácidos atinjam a recomendação diária, combinando os alimentos entre si.

Entre as hortaliças, o espinafre contém um bom perfil aminoácido

Castanha-de-caju

A castanha-de-caju crua é tóxica?

Lourival Falcão

Ana: *Olá, Lourival. A castanha-de-caju é um alimento muito saudável e deve ser consumida com regularidade, de acordo com necessidade individual. Ela é fonte de gorduras protetoras, ferro, zinco e proteínas. A preocupação de sua possível toxicidade é devido ao urushiol, um óleo presente na casca de algumas espécies de plantas, como a manga e a própria castanha-de-caju. Porém, a castanha-de-caju, na sua forma pronta para o consumo, não contém esse composto.*

Como você utiliza o seu

ÓLEO DE COCO?

- Em frituras
- Bolos e doces
- Hidratar a pele
- Hidratar os cabelos
- Auxiliar na dieta
- No cafezinho
- Outros

Não importa a forma de utilização.
O importante é utilizar um produto de **QUALIDADE**

O Óleo de Coco Unilife Vitamins é **EXTRAVIRGEM, e prensado a frio** ou seja, não sofre nenhum processo químico, como refinamento, branqueamento e desodorização que fazem com que as propriedades nutricionais se percam.

Por ser um produto **PURO** e **IMPORTADO**, possui **certificado de origem** assegurando a sua qualidade.

unilife® Vitamins

CONHEÇA A LINHA COMPLETA

unilife.com.br

/unilifevitamins

Textos: **Laura Doubek**

notas veg

Baked Potato lança opção vegana

Estrogonofe de cogumelos com creme de castanha é a primeira opção 100% vegetariana

A rede de fast-food *conta agora com estrogonofe vegano*

Foto: Divulgação

Agora, a tradicional rede de *fast-food* Baked Potato tem uma versão vegana para chamar de sua. Trata-se da famosa batata assada acompanhada de estrogonofe de cogumelos, um *mix* de shimeji, shiitake e porcini, com creme de castanha-de-caju. Desenvolvido para ser um atrativo no cardápio e atender não somente o público vegetariano, vegano e simpatizantes, a empresa se atentou a detalhes como sabor, textura e qualidade nutricional. A escolha faz parte da campanha Opção Vegana, da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), para auxiliar gratuitamente as marcas do ramo alimentício a incluir opções de pratos veganos no menu.

A novidade pode ser encontrada nas duas versões oferecidas pela rede, na batata recheada ou no prato. Até o fechamento desta edição, estava disponível em 20 lojas da Baked Potato, em São Paulo e região. Vai estar à venda em todas as unidades até o final de outubro. Para saber todos os endereços acesse bakedpotato.com.br.

Restaurante brasileiro no *top* 10

O carioca Teva foi escolhido um dos melhores restaurantes veganos do mundo

Prato e drinque oferecidos no restaurante Teva

Publicada na edição de outubro da revista *VegNews*, principal veículo sobre veganismo dos Estados Unidos, uma reportagem lista os dez melhores restaurantes veganos ao redor do mundo, segundo a escolha do editor. O Brasil garantiu presença na seleta lista com o Teva, restaurante do *chef* Daniel Biron, colaborador da **Revista dos Vegetarianos**.

Foto: Divulgação

O restaurante, que abriu há menos de um ano, já é referência e caracterizado não meramente como vegano, mas como um restaurante de vegetais. A proposta, segundo Daniel, é oferecer sabor, alternativas e experiências alimentícias diferentes, mas à base de plantas. Um dos pontos que levou o Teva ao *top* 10 da *VegNews*, além das deliciosas opções no menu e do ambiente moderno e receptivo, foi seu conceito. "A ideologia do Teva também foi levada em consideração. Lá temos uma missão e valor de sustentabilidade", cita o *chef* Biron. No estabelecimento, não se usa plástico nem canudos e os alimentos são todos orgânicos. "Tenho trabalhado para melhorar cada vez mais. Ter esse reconhecimento é muito bom porque o restaurante funciona há menos de um ano", completa.

Localizado em Ipanema, no Rio de Janeiro (RJ), o Teva funciona de terça a domingo, com variações de horário. Informações: www.fb.com/tevavegetal.

CAROB HOUSE
SOMOS ALFARROBA

COMBINAÇÕES PERFEITAS
ENTRE SABOR E NUTRIÇÃO
EXCLUSIVIDADE CAROB HOUSE

SABOR INCOMPARÁVEL
100% VEGANO

SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES
SEM CAFEÍNA E TEOBROMINA

SEM GLÚTEN
SEM LACTOSE

COM CERTIFICADO VEGANO
COM APROVAÇÃO KOSHER PARVE

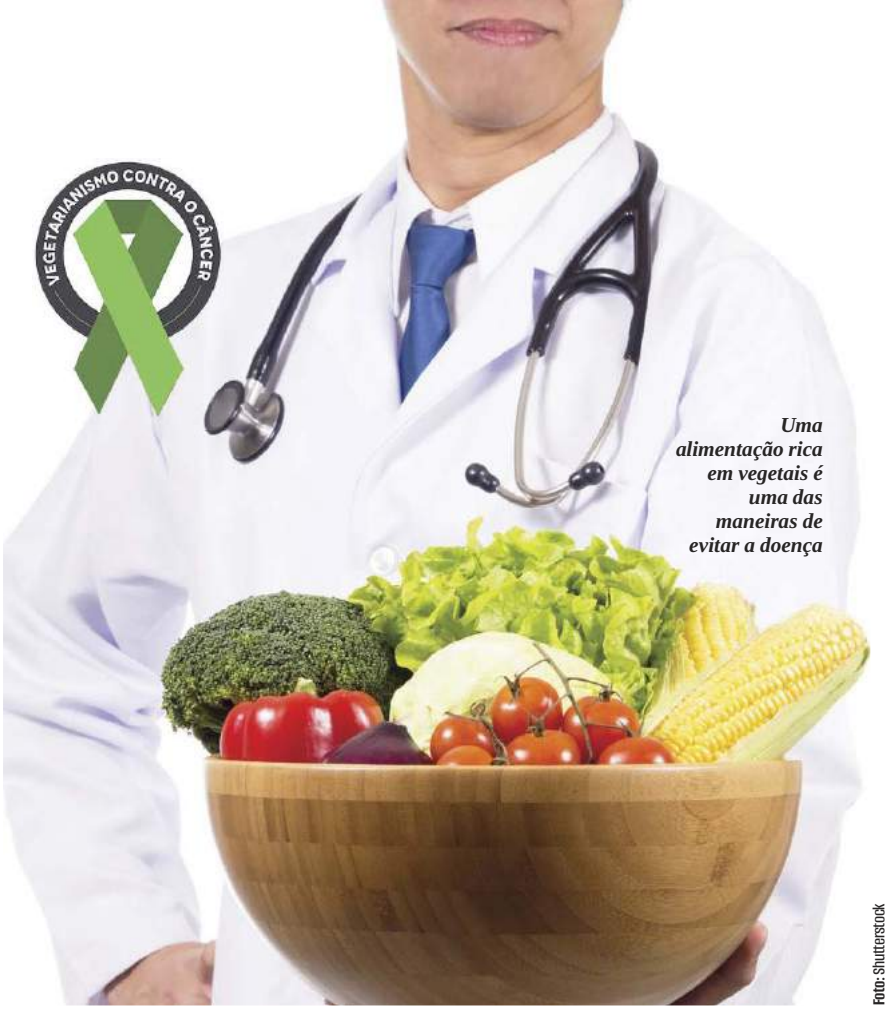
CAROB HOUSE
SOMOS ALFARROBA

CarobHouse
carob_house
@CarobHouse

SAC
sac@carobhouse.com
Fone: (41) 3162.9000
WWW.CAROBHOUSE.COM

Vegetarianismo contra o câncer

Campanha denuncia os riscos da alimentação onívora



Uma alimentação rica em vegetais é uma das maneiras de evitar a doença

Foto: Shutterstock

Com o objetivo de apresentar à população os benefícios da alimentação vegetariana para a prevenção do câncer, a Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) lançou a campanha "Vegetarianismo Contra o Câncer". A relação entre o consumo de produtos de origem animal e o aumento da chance de desenvolver algum tipo de câncer é um fato comprovado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e, com essa base, a campanha busca a conscientização dos riscos. O câncer mata cerca de 8 milhões de pessoas por ano ao redor do mundo, e os dados são altos: cerca de 30% a 40% dos casos da doença são relacionados à alimentação.

É possível acessar o conteúdo e entender mais sobre os números da doença e suas causas, como, por exemplo, a ligação entre a ingestão de laticínios e o câncer de próstata e o consumo da carne vermelha e o aumento dos casos de câncer de mama, no site da campanha (www.sociedadeveg.wixsite.com/contraocancer). Lá, você encontra diversos estudos sobre o desenvolvimento do câncer e as vantagens da alimentação vegetariana, além de pesquisas de profissionais participantes da campanha, como nutricionistas, médicos e pesquisadores.

Notas verdes

Uso de animais no ensino

O novo portal **Animais no Ensino**, lançado pela equipe do deputado estadual Feliciano Filho, visa a conscientização sobre o uso de cobaias em escolas e universidades. Com um amplo conteúdo sobre métodos modernos e mais eficazes no aprendizado e que poupam o sofrimento animal, o site faz parte do projeto de lei que restringe a utilização de animais no ensino. Para ver o material, acesse o site animaisnoensino.com.br.

Opções veganas no Mercadão de São Paulo

O mercado municipal da cidade de São Paulo agora conta com lanches e outras opções veganas. O **Bar do Quina** é quem sedia o cardápio criado pela *chef* Marcella Izzo, do açougue vegano No Bones. Os pratos variam entre costelinha vegetal, lanches com *bacon* vegano, *ketchup* de amora e outros. O bar fica dentro do Mercadão, na Rua Cantareira, 306, e funciona todos os dias, incluindo finais de semana e feriados.

Delivery vegano em São Paulo

A **Vai de Veg** é uma empresa de alimentos congelados fundada com o objetivo de oferecer para todas as pessoas a oportunidade de experimentar uma comida deliciosa, nutritiva e 100% vegetariana. Sediada em São Paulo, o cardápio varia semanalmente e conta sempre com novidades, de massas a feijoada e *kibe* veganos. Os produtos podem ser encomendados pelo site www.vaideveg.com.br e são entregues na cidade de São Paulo.

Nova loja de cosméticos veganos

Com cosméticos orgânicos e veganos, a marca **Souvie** inaugura seu primeiro ponto de venda físico na Vila Madalena, em São Paulo (SP). Localizado dentro do empório Casa Orgânica, além de loja, o espaço permite a experimentação dos produtos. Para conhecer a linha de cosméticos da marca, livres de parabenos, petrolatos e outras substâncias, acesse o site www.souvie.com.br ou visite a loja, que fica na Rua Fidalga, 346.

Produtos veganos sem sair de casa.

@veganabox
veganabox.com.br

Youtubers veganos

Novo canal do YouTube mostra o universo vegano

A falta de informação é o principal inimigo para que as pessoas continuem consumindo produtos de origem animal, da alimentação ao lazer. Para acabar com a desinformação a respeito do universo vegetariano, oito veganos se reuniram para disseminar conhecimento por meio de um canal do YouTube: o Vegflix.

O canal é formado por um time de oito influenciadores já conhecidos no universo vegano, e cada um vai produzir seus próprios vídeos. Eles serão postados duas vezes por semana por Ricardo Laurino, apresentador do canal Momento Veg e atual presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), pelos ativistas Larissa Maluf e Matheus Croco, pela culinarista Gabrielle Mahamud, pela *coach* de saúde Priscila Kondo e pelas youtubers Gabriele Fernandes, Cecília Barbosa e Luísa Ferrari.

"O Vegflix surgiu da união de vários canais. É muita gente com muito conteúdo. Dessa forma, cria-se uma autonomia e cada vegflixer, como são chamados os colaboradores, propõe assuntos que queiram", explica Ricardo Laurino. A ideia é que, com o tempo, o canal tenha mais colaboradores e temas a serem compartilhados, facilitando o acesso à informação sobre o mundo veg em um só lugar. Para conferir os primeiros vídeos do Vegflix, basta acessar o canal www.youtube.com/vegflix.

Notas verdes

Festival de gastronomia

O **Festival de Gastronomia Orgânica**, um dos maiores da América Latina, acontecerá nos dias 20, 21 e 22 de outubro. Com o propósito de fomentar a cultura orgânica a oitava edição homenageia as mulheres agroflorestesiras. A programação conta com feira de produtos orgânicos, rodas de conversa e a "cozinha evolutiva", onde os *chefs* apresentarão suas experiências. O festival tem entrada gratuita e acontece no Parque da Água Branca, em São Paulo (SP). Mais informações: www.festgastronomiaorganica.com.br.

Feira orgânica e vegana

A feira da **Pipa SP** é o novo ponto de encontro daqueles que querem consumir e conhecer produtos orgânicos e veganos na cidade de São Paulo (SP). Ela acontece no bairro do Bixiga, em um local batizado de "praia urbana", pelo fato de ser cercado por árvores, oferecer chuveiros e chão de areia. A Pipa SP também conta com almoço, feira de adoção, oficinas de pintura e demais atividades. Acontece todos os sábados na Rua Doutor Alfredo Ellis, 198. Mais informações em fb.com/PIPASP.

Feira na porta da sua casa

Se você mora em São Paulo e não tem tempo de ir à feira, não se preocupe. A **Pede Sabores** leva a feira até a porta da sua casa. Repleto de opções de frutas, verduras e legumes, inclusive orgânicas, basta entrar no site www.pedesabores.com.br, selecionar um dos *kits* disponíveis ou montar o seu personalizado e marcar a data e o local de entrega. É possível comprar uma única vez ou solicitar o envio semanal. Assim, toda semana você recebe os mesmos produtos em casa.

Praticidade na alimentação

Outra opção para quem vive correndo e não quer descuidar da alimentação saudável, o **Vai Ter Comida** oferece o serviço de "*chef* em casa", cozinhando na casa das pessoas em eventos e comemorações, e o *delivery* de comidas congeladas. Idealizada pelo *chef* Husney Cavalcante, a empresa oferece *kits* com cinco opções de pratos (veganos e lactovegetarianos), que variam toda semana. Para mais detalhes, acesse a página no Facebook (fb.com/vaitercomida) ou ligue para (11) 99296-8535.

PEDE SABORES
Do seu jeito!
HORTIFRUTI ONLINE
NO CONFORTO DA SUA CASA
Frutas, legumes, verduras, frutas secas, temperos, farinhas, cereais, orgânicos e muito mais na porta da sua casa com qualidade, conveniência e preço justo. Assim sobra mais tempo para se dedicar ao que você gosta com quem você ama.
Todos os alimentos são rigorosamente selecionados respeitando as normas da Vigilância Sanitária, ANVISA e do Ministério da Agricultura. Você escolhe e nós selecionamos.
TODA SEMANA UMA PROMOÇÃO IMPERDÍVEL!
Acesse e experimente: www.pedesabores.com.br
VOCÊ GANHOU R$15,00
Desconto exclusivo na sua compra. É só digitar o código abaixo no momento do pagamento.*
VEG15
PEDIDOS ENTREGUES NO MESMO DIA!
Pede Sabores
Facebook
Linkedin
Instagram
Blog
Youtube
*pedido mínimo de R$60,00.

Requeijão de inhame

A novidade da Germinou, indústria de alimentos veganos, são os cremes tipo requeijão feitos à base de inhame.
À venda em potes de vidro de 180 g, estão disponíveis em três sabores: tradicional, tomate seco e azeitona preta. O inhame é um tubérculo que se destaca por ser rico em fibras e conter vitaminas A e C, complexo B e minerais. Já para os restaurantes, a empresa oferece a opção em bisnagas de 400 g e 1 kg, ideal para finalizar pizzas e facilitar o preparo de pratos. O preço sugerido dos potinhos é de R$ 11 cada e das bisnagas, R$ 17 e R$ 35.
+ www.germinou.com.br

Molho de tomate

Feita com tomates 100% italianos, a Passata Rústica da La Pastina é uma boa pedida para preparar os pratos do dia a dia e até os mais caprichados. O molho é encorpado, com pedaços de tomate e folhas de manjericão, que são o diferencial do produto. Ela pode ser usada sozinha ou como base de outros molhos. O vidro com 680 g sai por R$ 9,70.

+ www.lapastina.com

Cacau premium

A Espírito Cacau oferece uma linha de chocolates *premium* e, entre eles, estão *nibs* de cacau. Os produtos são elaborados com massa de cacau, açúcar demerara orgânico e lecitina de girassol, sem aditivos nem conservantes. Os *nibs* são encontrados em sachês de 150 g por cerca de R$ 20.

+ www.espiritocacau.com.br

terraflor
AROMATERAPIA
ESSENCIAL
DESDE 2007
IBD INGREDIENTES NATURAIS
IBD
PRODUTO ORGÂNICO BRASIL
ÓLEOS ESSENCIAIS E VEGETAIS CERTIFICADOS
E PRODUTOS PARA AROMATERAPIA.

Cera vegana

A Depil Bella acaba de lançar três opções veganas de ceras para depilação. Todas são feitas à base de açúcar, podem ser removidas facilmente com água e não contêm nenhuma matéria-prima de origem animal. As três opções são açúcar mascavo e maracujá, em versão morna e para micro-ondas, e camomila, versão morna. É indicada para depilação em buço, braços, axilas e virilhas. Está disponível nos tamanhos 160 g (R$ 11) e 300 g (R$ 18). + www.depilbella.com.br

Snack de tapioca

As tapiokitas são a novidade da RootsToGo. Os novos *chips* são feitos à base de tapioca e livres de colesterol, glúten, gorduras trans, soja, transgênicos, corantes e conservantes. O sabor fica por conta das deliciosas cebola e salsa. A embalagem de 35 g sai por R$ 3,99 e 100 g, por R$ 8,99.
+ www.rootstogo.com.br

Vegano® SHOES
Dê um passo para um futuro melhor

A Estação mais colorida do ano finalmente chegou!
Para você curtir a Primavera com todo estilo, conforto e sem nenhuma crueldade animal, a Vegano Shoes preparou uma coleção incrível, com muitas cores, estampas florais, tendências e modelos clássicos repaginados.

www.veganoshoes.com.br

Tônica orgânica

Chega ao Brasil as primeiras tônicas orgânicas da Wewi. Encontradas em duas versões, a regular e a rosé, esta última tem como diferencial a combinação da quina, matéria-prima da tônica, com o açaí. Enquanto a versão regular tem um sabor mais encorpado, a rosé é mais suave. Podem ser utilizadas na preparação de drinques, como o famoso gin tônica, ou em deliciosos refrescos com frutas. São encontradas por cerca de R$ 7. + www.facebook.com/BebaWewi

Cosméticos naturais

A nova linha de cosméticos veganos da Sri Sri Ayurveda tem como objetivo promover a saúde e o bem-estar com produtos focados em hidratação, tratamento e limpeza da pele e dos cabelos. Trazidos da Índia, os produtos englobam pasta de dente, xampus, condicionadores, sabonetes, esfoliantes, hidratantes, máscaras e cremes para o rosto. A composição é elaborada com fragrâncias naturais e uma fórmula suave e eficaz para quem procura produtos mais naturais para o cuidado pessoal.

+ www.srisriayurveda.com.br

ZONA CEREALISTA ONLINE

Há 5 anos levando saúde, praticidade e economia para sua casa.

5 ANOS

FRETE GRÁTIS

A partir de R$ 179*

Disponível para as seguintes UFs: SP, RJ, DF, MG, ES, PR, SC, RS, GO, MS.

Confira os CEPs cobertos pela promoção: www.zonacerealista.com.br/fretegratis

ORGÂNICOS
cereais, leguminosas, farinhas, flocos, chás, temperos e mais

QUALIDADE
todas as melhores marcas de produtos naturais!

PRODUTOS A GRANEL
embalados em processo Industrial

ZONACEREALISTA.COM.BR
@zonacerealista

Quer ideias para usar os produtinhos naturais?
Visite o nosso blog zonacerealista.com.br/blog e nossas redes sociais!

ZonaCerealista online®
UM CLIQUE SAUDÁVEL E ECONÔMICO!

Farinha fit

A Farinha de Pipoca é uma farinha multifuncional à base de milho de pipoca. Ela pode ser consumida por intolerantes a glúten e possui alto teor de antioxidantes e fibras. Produzida pela Pipoca de Colher, é indicada para substituir farinhas mais calóricas e, ainda, aproveitar seus benefícios. Com 100 g, a embalagem custa R$ 11,90.

+ www.pipocadecolher.com.br

Pepperoni vegano

Produzido com tempê de feijão-fradinho (alimento típico da Indonésia feito com grãos fermentados), o Tempêroni é a novidade da Mun Artesanal. Criado em parceria com o *chef* André Vieland, vem praticamente pronto para ser consumido, basta fatiar e selar na frigideira. Rico em fibras e proteína, ele também pode ser usado no preparo de pizzas, porções aceboladas, risotos, lanches e recheios em geral. Não contém glúten nem conservantes. Veja onde encontrar no site da Mun Artesanal.

+ www.munartesanal.com | (11) 97594-4116

1º FAST FOOD
VEGETARIANO
DO MUNDO
ACESSE E DESCUBRA O INGREDIENTE SECRETO DO HAREBURGER
EXPANDA SEU UNIVERSO
EXPERIMENTE UM HARE
ABRA UM HAREBURGER E ESTEJA À FRENTE DO SEU TEMPO
HAREBURGER.COM/FRANQUIA
HARE BURGER

Óleos QUE CURAM

Extraídos de partes das plantas, podem ser usados das mais diferentes maneiras

Por **Samira Menezes**

De apatia a dor de garganta. Muita coisa pode ser melhorada com o uso correto dos óleos essenciais, peças-chave da aromaterapia, o braço da fitoterapia que se vale dessas preciosas essências para tratamento de problemas físicos e emocionais. "A International Standard Organization (ISO) define os óleos essenciais como produtos obtidos de diferentes partes de plantas aromáticas por meio de distintos métodos de extração", pontua a bióloga Luciane Vishwa Schoppan, sócia e idealizadora da Terra Flor Aromaterapia.

Esses métodos, explica Luciane, são utilizados de acordo com a parte da planta a ser trabalhada – flor, folha, raiz, fruto, casca ou caule. "O método mais tradicional é a destilação por arraste com vapor d'água." Nesse método, a parte da planta escolhida é aquecida na água e o vapor produzido libera o óleo essencial. Em seguida, as moléculas aromáticas passam por uma serpentina resfriada, onde são condensadas e separadas por decantação.

Remédio natural

O resultado de todo esse trabalho são óleos muito aromáticos com funções terapêuticas bem específicas. Alguns óleos essenciais, como o óleo de camomila, de erva-doce ou de sálvia, são bons contra cólicas. Outros têm ação digestiva, como hortelã, melissa, gengibre ou zimbro. Há também aqueles que acalmam as angústias, como lavanda francesa e gerânio *roseum*. E ainda aqueles que regulam o ciclo menstrual, como óleo essencial de canela ou de açafrão, que agem diretamente sobre o músculo do útero. Estes dois últimos, porém, não devem ser usados por gestantes porque podem provocar aborto.

Aliás, essa é uma ressalva importante. Mesmo sendo natural, os óleos essenciais não estão isentos de contraindicações. E seu uso deve ser feito com cautela, principalmente em bebês, idosos, animais e gestantes. *Eucalipto citriodora*, gengibre e tangerina, por exemplo, estão proibidos nos três primeiros meses de gestação.

"Os óleos essenciais são substâncias altamente concentradas, portanto, muitas vezes, menos é melhor. Muitos, como *lemongrass*, canela e cravo, podem provocar irritação, ardência e vermelhidão, se aplicados puros sobre a pele. Para seu uso seguro, devemos diluí-los em óleo vegetal", avisa Luciane. Outros, como os cítricos, diz ela, são fotossensíveis e, por isso, a pessoa não deve se expor ao sol por seis horas após sua aplicação direta sobre a pele. Alguns ainda provocam alergias. "Por isso, devemos sempre testar um óleo essencial que estamos usando pela primeira vez. Aplique três gotas do óleo essencial puro no antebraço e aguarde 30 minutos para ver se ocorre alguma reação", ensina. Se após esse tempo o antebraço teve alguma reação de ardência ou vermelhidão, não utilize o óleo essencial.

Aroma terapêutico

O segredo dos óleos essenciais está no aroma. "Cada óleo essencial possui entre dez a 500 moléculas aromáticas diferentes, em concentrações e especificidades

Os óleos essenciais são extraídos das plantas e têm poder terapêutico contra diferentes problemas de saúde

diferentes. Algumas moléculas possuem afinidade com o tecido nervoso, outras com o tecido respiratório, o muscular", esclarece Luciane Schoppan.

Isso significa que, quando inaladas ou absorvidas pela pele, essas moléculas alcançam áreas do corpo onde está concentrada uma dor física ou uma área do cérebro relacionada a sensações de prazer e dor, emoções como raiva e medo e sensações sexuais. Assim, quando o aroma do óleo essencial chega ali, há uma ativação da memória e dos sentimentos que cria uma resposta emocional. Por isso, óleos essenciais como o de bergamota, por exemplo, ajudam a diluir sensações como medo e insegurança.

Do ponto de vista fisiológico, os bons entendedores dos óleos essenciais garantem que a ação deles é semelhante a de um medicamento. "O uso dos óleos essenciais auxilia o tratamento de problemas cotidianos individuais e da família, como gengivite, dor de dentes, micoses, cicatrização de ferimentos, gripes, alergias, sinusite, dermatites, dores de cabeça, dores musculares, insônia, exaustão nervosa, entre outras", elenca Luciane. Ela lembra ainda que esses óleos também podem ser usados como cosméticos, ajudando no combate a celulite e queda de cabelos, por exemplo. Isso porque, de acordo com as substâncias químicas presentes no óleo, ele tem ações analgésica, antibiótica, adstringente, cicatrizante, antimicrobiana e anti-inflamatória.

Para conseguir esses benefícios, tão importante quanto saber para o que serve o óleo que você tem em mãos, é fundamental usá-lo da maneira correta, como em uma massagem ou inalação.

Formas de uso

O modo como você vai usar o óleo é fundamental para o sucesso do tratamento. Adicionadas na água da banheira, três gotas do óleo essencial de cardamomo, por exemplo, podem ter efeito estimulante se a água estiver em uma temperatura entre 10 °C e 29 °C, característica dos banhos frios. "Esses banhos devem ser feitos pela manhã porque estimulam o metabolismo e

Indicações de alguns óleos essenciais

• **Banho de banheira afrodisíaco:** cardamomo, gengibre, *patchouli*, pau-rosa, sândalo *amyris* e *ylang-ylang*.

• **Banho de banheira antidepressivo:** *alecrim qt. cineol*, breu branco, café torrado, *grapefruit*, *ho wood*, laranja, lavanda, lima mexicana, *may chang*, mentas, *patchouli* e *petitgrain*.

• **Aromatização de ambiente contra insônia:** bergamota, laranja doce, lavanda francesa, *lemongrass*, lima mexicana, manjerona, olíbano, *petitgrain* e *ylang-ylang*.

• **Aromatização de ambiente para fortificar a memória:** *alecrim qt. cineol* e *qt. cânfora*, café torrado, hortelã pimenta, *lemongrass*, manjericão e menta brasileira.

• **Inalação calmante:** bergamota, breu branco, laranja (amarga e doce), lavanda francesa, lima mexicana, manjerona, *may chang*, mirra, olíbano, *petitgrain* e *sálvia sclarea*.

• **Massagem para aliviar dor reumática ou muscular:** *alecrim qt. cânfora*, bétula doce, breu branco, cipreste, copaíba destilada, gengibre, hortelã pimenta, lavanda, manjerona, noz-moscada, pimenta preta, tomilho branco e *wintergreen*.

• **Massagem relaxante:** camomila romana, bergamota, breu branco, *grapefruit*, *ho wood*, laranja, lavanda francesa, lima mexicana, manjerona, *may chang*, olíbano, palmarosa, *petitgrain* e *ylang-ylang*.

Cada óleo essencial tem ação bem específica, alguns são calmantes enquanto outros, revitalizantes

aumentam a imunidade, mas não devem ser feitos por pessoas com problemas cardíacos ou pressão sanguínea alta", aconselha Luciane. Os banhos mornos, por sua vez, com temperaturas entre 29 °C e 36 °C, induzem ao relaxamento profundo, enquanto os banhos quentes, de 38 °C a 41 °C, auxiliam na desintoxicação com efeito sedativo e relaxante. Tanto no banho morno como no quente, você pode adicionar dez gotas de óleo essencial de lavanda ou seis gotas do óleo essencial de manjerona.

Outra forma de uso bem comum é a inalação, indicadas especialmente para problemas respiratórios e pulmonares, dores de cabeça e enxaquecas. Para esse uso, adicione de oito a 15 gotas do óleo essencial em uma bacia com água quente, cubra a cabeça com uma toalha grande e deixe que o vapor desobstrua os poros do rosto e as vias respiratórias superiores. "As inalações podem ser realizadas de três a quatro vezes por dia. E a pessoa não deve se expor ao frio nem ao vento depois dela", lembra Luciane, que recomenda para os problemas respiratórios os óleos essenciais de *alecrim qt. cânfora* e *qt. cineol*, anis-estrelado, bálsamo do Peru, *benjoin*, breu branco, cipreste, *eucalipto globulus*, *lavandin*, pinho da Sibéria, orégano e tomilho branco.

Compra e armazenamento

Outros cuidados que você deve ter com os óleos essenciais são na hora da compra e na maneira como vai guardá-los em casa. A primeira dica é não adquirir um óleo essencial vendido em embalagem transparente, porque esses produtos são muito sensíveis ao ar, à temperatura e ao calor. Se expostos a esses fatores, suas propriedades terapêuticas não serão as mesmas.

"O óleo deve ser conservado em frascos de vidro cor âmbar (mais comum) ou azul-cobalto. Em casa, guarde-o em local fresco onde não haja claridade, longe do alcance das crianças." Além disso, aponta a terapeuta Mari Gema Fontelles De La Cruz, autora da tese *O uso de óleos essenciais na terapêutica*, raramente os óleos essenciais possuem cores fortes, se você observar isso, é porque foram adicionados corantes. Lembre-se: um óleo essencial não deve conter substâncias sintéticas na sua composição. "A maioria dos óleos essenciais apresenta cores que vão além do transparente e do amarelo-claro, com algumas exceções." O óleo de camomila, por exemplo, apresenta coloração azulada. Os óleos de tangerina, laranja e orégano têm a cor alaranjada. Os óleos de *patchouli*, casca de canela e *vetiver* são marrons; no caso do cedro de Himalaia e do óleo de bergamota, a cor é esverdeada.

O odor do óleo também funciona como indicador da sua qualidade. Se você sentir vagamente cheiro de álcool ou de óleo vegetal, como milho e girassol, significa que ele foi adulterado e não deve ser utilizado. "Caso o óleo essencial venha diluído, por ser muito caro, como o óleo de rosas, essa informação deve ser informada na embalagem." No rótulo, você também deve encontrar o nome do fornecedor, o nome científico da espécie, o país de origem, a concentração do óleo, o método de extração, a data de envasamento e de validade.

Desconfie também do preço muito baixo. Por ser necessário uma grande quantidade de matéria-prima para obter o óleo essencial – para conseguir um litro de óleo de *Eucaliptus globulus*, precisa-se de cerca 30 kg de folhas da planta, alguns deles, como o óleo essencial de jasmim orgânico usado como sedativo, chegam a custar mais de R$ 350 a embalagem de 5 ml. "Óleos essenciais têm custo superior ao dos óleos sintéticos. A variação do preço de um óleo essencial depende também do teor de óleo que a espécie apresenta e, consequentemente, seu rendimento durante o processo extrativo", explica Mari. Não é errado dizer que os óleos essenciais são como perfumes grifados, porque, quando naturais de verdade, seu delicioso aroma se fixa por bastante tempo na pele.

Aromaterapia

Os óleos essenciais são usados principalmente pela aromaterapia, considerada um braço da fitoterapia. O termo foi criado pelo químico francês René Maurice Gattefossé, nos anos de 1920, que estudou as diferentes ações dos óleos essenciais sobre o ser humano. O uso de óleos extraídos de plantas, porém, é muito mais antigo do que isso. Na Índia, por exemplo, escritos em sânscrito do ano 2 mil a.C., descrevem técnicas rudimentares utilizadas pelos hindus para obtenção de produtos destilados de mais de 700 espécies vegetais.

Sete óleos essenciais: usos e efeitos

CONTRAINDICAÇÕES

Desaconselhável o uso durante todo o período de gestação

Dermoagressivo. Pode provocar ardência, vermelhidão ou irritação, se usado puro, sem diluição, diretamente sobre a pele

Fotossensível. Deve-se evitar exposição ao sol por 6h após seu uso

ÓLEO ESSENCIAL (OE)	AÇÃO TERAPÊUTICA	AÇÃO AROMATOLÓGICA	AÇÃO DERMATOLÓGICA
Anis-estrelado *Illicium verum*	Antisséptico e anti-infeccioso respiratório, indicado para resfriados, gripes e pneumonia (F-I-V). Antiespasmódico, alivia tosse, asma, cólica de bebê e gases (C-EP-F-I-V). Estimula a produção de leite materno (I-M). Digestivo, ajuda com gases, azia (A-F-I-M).	Desperta a essência do feminino. Facilita avaliação e compreensão de relações conflitantes (A-F-I-M).	Emoliente, hidratante (M-O). Edemas, celulite, drenagem linfática (C-M-O). Recupera o brilho e a maciez da pele na menopausa (O).
Bergamota *Citrus bergamia*	Útil em distúrbios do apetite, como inapetência e anorexia (A-B-I-M). Ameniza sintomas da febre da malária (B-C). Antisséptico e antifúngico, indicado para cistite, corrimento e candidíase (B-BA-F).	Promove autoestima, ameniza autocrítica, negatividade e compulsões. Alivia sentimentos de medo, timidez e rejeição (A-B-I-M).	Antisséptico, anti-infeccioso e cicatrizante. Útil na limpeza e assepsia da pele com acne, psoríase, dermatite, vitiligo (C-O-T). Seborreia, oleosidade capilar (O-T).
Café torrado *Coffea arábica*	Digestivo (A-B-F-I-M). Estimulante e tônico, combate desânimo, frigidez e apatia (B-M). Sonolência e lentidão de raciocínio (A-F-I-M).	Aumenta concentração e atenção. Gera ação e realização (A-B-I-M).	Hidrata e protege a pele dos raios UVB (M-O). Antioxidante (B-M-O).
Cardamomo *Elletaria cardamomum*	Revitaliza, digestivo (I-M). Contra náuseas e azia na digestão (I). Verminoses (F). Expectorante, elimina catarro (I-F-V).	Encoraja, traz segurança para falar em público, realizar provas e entrevistas. Afrodisíaco útil para impotência e frigidez (A-B-I-M).	Sudorífero, elimina toxinas pela transpiração (B-F-M). Combate o mau hálito (BO-G).
Eucalipto *Eucalipto globulus*	Descongestionante respiratório, útil contra tosse, sinusite, asma, rinite (F-I-V). Expectorante, mucolítico, indicado para bronquite, pneumonia, enfisema (A-F-G-I-M). Desinfetante do ambiente, antiviral, vírus, gripe. (A).	Fortalece a respiração, o foco mental e a assertividade, sintetizando as ideias para concluir tarefas intelectuais. Ideal para momentos de dúvidas (A-F-I-M).	Antisséptico (A-B-M-O-T). Dermatoses (O-T). Cicatrizante de feridas (T). Analgésico, dor muscular (B-C-M).
Funcho doce *Foeniculum vulgare*	Regula glândulas femininas reprodutivas, devolve regularidade ao ciclo menstrual, ameniza cólicas e sintomas da menopausa, diminui o apetite. (A-B-F-I-M). Aumenta a lactação (A-F-I-M). Digestivo, vermífugo, antifúngico (C-F-EP-M-O).	Inspirador e fortalecedor. Purifica a energia pessoal dando confiança e autoestima. Reforça a perseverança na luta por metas e objetivos (A-B-F-I-M).	Excelente diurético, útil no combate a edemas, drenagem linfática e celulite (B-C-M-O). Antioxidante (C-M-O).
Orégano *Origanum vulgare*	Anti-infeccioso cutâneo e respiratório, antiviral e fungicida (C-O). Combate sinusite e dor de ouvido (V-O).	Ameniza a energia mental negativa (A).	Cicatrizante, trata micoses e frieiras (O).

FORMA DE USO

(A) Aromatização de ambiente: Pingue 12 gotas do óleo essencial (OE) na água e adicione no difusor.

(B) Banho de imersão em banheira ou ofurô: Misture 21 gotas do OE em 5 colheres de sopa de óleo vegetal, como de amêndoas ou de semente de uva. Coloque essa solução na água da banheira.

(BA) Banho de assento: Misture 10 gotas do OE com 5 colheres de sopa de óleo vegetal.

(BO) Bochecho: Dilua 3 gotas do OE em um copo americano de água. Não engula a água.

(C) Compressa local: Pingue de 5 a 10 gotas do OE na água (fria ou quente). Use uma toalha para a compressa.

(EP) Escalda-pés: Dilua 15 gotas do OE em 1 colher de sopa de óleo carreador, como óleo de amêndoa ou de uva, e adicione à água onde seus pés ficarão de molho.

(F) Fricções: Pingue de 10 a 20 gotas do OE na mão e passe no corpo, friccione vigorosamente. Evite as mucosas genitais e a área próxima aos olhos.

(G) Gargarejo: Pingue de 2 a 3 gotas do OE em um copo americano de água morna. Não engula.

(I) Inalação: Pingue 3 gotas do OE em um lenço e inale. Ou coloque 5 gotas do OE no inalador.

(M) Massagem: Adicione de 50 a 70 gotas do OE em 120 ml de óleo vegetal.

(O) Óleo para rosto e corpo: Pingue 3 gotas do OE em 1 colher de sopa de óleo vegetal, como azeite de oliva. Para o corpo, pingue 80 gotas de OE em 120 ml de óleo vegetal, como semente de uva.

(T) Uso tópico: Aplique 2 gotas do OE diretamente sobre a área a ser tratada e deixe agir.

(V) Vaporização: Pingue de 1 a 6 gotas do OE em um recipiente com 1 litro de água quente, cubra a cabeça com uma toalha e inspire e expire o vapor por 5 a 10 minutos.

Fonte: Guia Prático de Aromaterapia, Terra Flor Aromaterapia: www.terra-flor.com

Desperte com Alecrim

Equilibre-se com Lavanda

Ame-se com Rosas

Seduza com Ylang-ylang

Conquiste com Gerânio

Viva intensamente! ouse ser feliz

Óleos essenciais, óleos vegetais, hidrolatos águas florais
Linha cosmética vegetal

sem parabeno, sem gordura animal, nem óleo mineral
NÃO TESTADO EM ANIMAIS

www.bioessencia.com.br

Alecrim
Bergamota
Camomila
Canela
Capim limão
Cedro
Cipreste
Citronela
Copaíba
Cravo
Eucalipto Citriodora
Eucalipto Glóbulus
Eucalipto Staigeriana
Funcho
Gengibre
Gerânio
Grapefruit
Hortelã
Jasmim
Junípero
Laranja Azeda
Laranja Doce
Lavanda
Lavandim
Limão
Litsea Cubeba
Mandarina
Manjericão
Manjerona
Néroli
Olíbano
Palmarosa
Patchouli
Petitgrain
Rosa
Sálvia
Sândalo
Tangerina
Tea tree
Vetiver
Ylang -Ylang

Dieta LOW CARB

Vantagens e desvantagens desta dieta que prega o baixo consumo de carboidratos para emagrecer

Texto **Samira Menezes** | Fotos (receitas) **Tomaz Vello**
Produção (receitas) **Beth Macedo** | Fotos **Shutterstock**

Não é de hoje essa história de que os carboidratos são vilões do peso certo. Há quem diga que esse tipo de nutriente, presente principalmente em pão, arroz, massas, doces, tubérculos e frutas, não deve ser consumido após às 18 horas para não engordar. Outros afirmam que eles devem ser excluídos completamente da alimentação e substituídos por proteínas e gorduras para, assim, promover a perda de peso. No meio disso, estão os adeptos da dieta *low carb* (baixo carboidrato, em inglês), que defendem o consumo reduzido dos carboidratos. A ideia é, diminuindo o consumo de carboidratos, a pessoa ganhar outros benefícios que vão além da perda de peso. "A dieta *low carb* também é capaz de prevenir e controlar diabetes, síndrome metabólica, excesso de ácido úrico, colesterol alto e processos inflamatórios do organismo", elenca a nutricionista funcional Natalia Colombo, da Clínica NCNutre, em São Paulo.

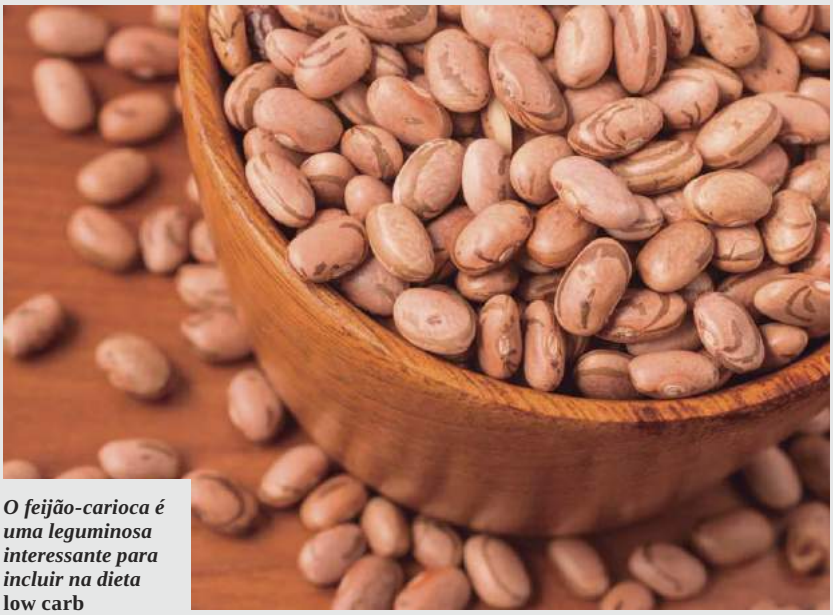
Para fazer essa redução, não basta tirar o pãozinho do café da manhã. Todas as refeições do dia são modificadas. A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que a ingestão de 55% a 75% das calorias diárias seja de carboidratos, cerca de 130 g por dia. Na dieta *low carb*, apenas de 20% a 30% das calorias diárias vêm dos carboidratos, explica a nutricionista Giovana Fezer, especialista em alimentação vegetariana. Às vezes, até menos que isso. "A maioria dos cardápios *low carb* fornece de 20 g a 70 g de carboidratos por dia, o que em uma dieta de 1.500 calorias se traduz em, no máximo, 19% das calorias em forma de carboidratos", aponta. Porém, ressalta a especialista, o termo *low carb* tem sido amplamente usado para dietas que não necessariamente reduzem assim tão drasticamente o consumo desse nutriente. O importante nessas dietas *low carb* mais "suaves" é a redução do tipo de carboidrato consumido: simples ou complexo. É justamente assim que funciona a versão vegetariana da dieta *low carb*.

Carboidrato: o que é e onde está

Os carboidratos são macronutrientes que, após ingeridos, se transformam em glicose (açúcar) no sangue. Essa glicose será usada como energia pelas células, principalmente as do cérebro.

Os carboidratos são divididos em dois tipos: simples e complexos. Os simples, como pão, massa e arroz brancos, batata-inglesa e doces em geral, são menos saudáveis porque liberam energia rapidamente, fazendo com que o sangue tenha um pico de insulina (o hormônio liberado pelo pâncreas para controlar o nível de açúcar no sangue). Já os complexos, presentes nos cereais integrais, na batata-doce e no inhame, são melhores porque são ricos em fibras e liberam energia lentamente. De modo geral, a regra é: de quanto mais fibras o carboidrato vier acompanhado, melhor. Compare o teor de carboidratos e fibras de alguns alimentos na tabela abaixo.

ALIMENTO	CARBOIDRATO (a cada 100 g)	FIBRAS (a cada 100 g)	CALORIAS (kcal a cada 100 g)
Arroz integral cozido	25,8 g	2,7 g	124
Arroz branco tipo 1 cozido	28,1 g	1,6 g	128
Farinha de centeio integral	73,3 g	15,5 g	336
Farinha de trigo	75,1 g	2,3 g	360
Pão de forma integral	49,9 g	6,9 g	253
Pão francês	58,6 g	2,3 g	300
Batata-inglesa cozida	11,9 g	1,3 g	52
Batata-doce cozida	18,4 g	2,2 g	77
Banana-da-terra	33,7 g	1,5 g	128
Banana-maçã	22,3 g	2,6 g	87
Feijão-carioca cozido	13,6 g	8,5 g	76
Lentilha	16,3 g	7,9 g	93



***O feijão-carioca é uma leguminosa interessante para incluir na dieta* low carb**

Fonte: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos - Universidade de Campinas

Apesar de conter carboidrato, o inhame pode entrar na dieta* low carb *por ser rico em fibras

Low carb vegetariana

Mesmo sendo uma alimentação rica em carboidrato, uma vez que todos os vegetais contêm esse nutriente em maior ou menor nível, o vegetarianismo também tem sua vertente *low carb*. Nesse caso, o pouco carboidrato que será consumido deve ser do tipo complexo, presente em alimentos como verduras, leguminosas, cereais integrais e alguns tubérculos, como batata-doce e inhame. O carboidrato do tipo simples, como arroz branco, açúcar, xarope de milho e farinha de trigo refinada, deve ser excluído. "Os carboidratos simples devem ser eliminados tanto em uma dieta com redução de carboidratos como em qualquer dieta saudável e funcional, já que esse tipo de carboidrato contém pouquíssimos nutrientes e está associado a doenças crônico-degenerativas e ao aumento de peso e de gordura corporal", ressalta a nutricionista Giovana Fezer, que vê com bons olhos a dieta *low carb* vegetariana por permitir o consumo de carboidratos mais saudáveis.

"A dieta *low carb* vegetariana é menos agressiva do que a dieta *low carb* tradicional justamente porque deixa espaço para esses alimentos, ricos em fitoquímicos e micronutrientes essenciais. Basta que a pessoa dê prioridade a alimentos pouco ou nada processados e com alta densidade nutricional, ou seja, com muitos nutrientes por calorias."

Na prática, acrescenta Natalia Colombo, é importante equilibrar as proporções de carboidratos complexos e ajustar a quantidade de proteínas

Receitas

Cogumelos na mostarda

Ingredientes

- 250 g de shiitake
- 300 g de shimeji
- 250 g cogumelo-de-paris
- 2 dentes de alho
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 3 colheres (sopa) de mostarda dijon
- 3 colheres (sopa) de mostarda amarela
- 2 colheres (sopa) de missô
- 2 xícaras de purê de inhame
- Noz-moscada a gosto
- ½ xícara de água
- 1 cebolinha picada
- Sal a gosto

Preparo: Refogue o alho e os cogumelos no azeite. Acrescente as mostardas e o missô dissolvido em 4 colheres de sopa de água. Acrescente o purê de inhame, a noz-moscada e ½ xícara de água. Deixe chegar na consistência desejada, acrescente sal e cebolinha. Desligue. Sirva quente.

Rende: 4 porções

Bowl de cerâmica: **Muriqui Cerâmica**, www.muriquiceramica.com.br, tel. (11) 3975-2926 • Jogo americano: **Camicado**, www.camicado.com.br, tel. (11) 3004-5080

vegetais – leguminosas, tofu e cogumelos –, com verduras, legumes e boas fontes de gorduras insaturadas. Só para refrescar a memória: a gordura saturada está presente nos alimentos de origem animal, como carnes, ovos e laticínios, e a gordura insaturada você encontra em fontes vegetais. "Na dieta *low carb*, a prioridade são sempre os alimentos naturais e mais íntegros possível."

Por que emagrece

Essa combinação de pouco carboidrato com mais gordura, segundo os defensores da dieta, controla a insulina (hormônio produzido no pâncreas) e, consequentemente, leva à perda de peso. "A dieta *low carb* equilibra a insulina, um hormônio que regula o açúcar no sangue, mas que, quando descontrolado, aumenta a inflamação do organismo, facilitando ganho de peso. Além disso, carboidratos simples, que são inflamatórios, não fazem parte desta dieta", acrescenta Natalia.

De fato, um estudo publicado em 2009, no jornal científico *Archives of Internal Medicine*, concluiu que uma dieta *low carb* vegetariana não só foi capaz de reduzir o peso da mesma forma que diminuiu o colesterol no grupo observado. Para chegar a essa conclusão, pesquisadores da Universidade de Toronto, no Canadá, dividiram 47 homens e mulheres com excesso de peso e colesterol em dois

Os cogumelos são uma boa pedida para quem está fazendo dieta com baixo teor de carboidratos

> A dieta *low carb* equilibra a insulina, um hormônio que regula o açúcar no sangue, mas que, quando descontrolado, aumenta a inflamação do organismo, facilitando ganho de peso. Além disso, carboidratos simples, que são inflamatórios, não fazem parte desta dieta
>
> Natalia Colombo, nutricionista da Clínica NCNutre

Low carb para atletas

Segundo o médico nutrólogo dr. Eric Slywitch, a dieta *low carb* vegetariana é possível para atletas, porém, nem eles nem ninguém deve seguir esse tipo de alimentação, pois sem acompanhamento a dieta pode levar à perda muscular.

"Tenho tido diversos atletas no consultório com perda expressiva de desempenho por redução de carboidrato." Ele explica que, quando o músculo está em atividade, ele tem três combustíveis: a creatina, o carboidrato e a gordura. A diferença básica entre esses três é o tempo de produção de energia.

"A creatina dá energia rápida para o músculo. Então, até dez segundos de explosão de força máxima, o combustível é a creatina." Já a gordura tem uma queima mais lenta e o corpo a usa como combustível quando se está fazendo uma caminhada ou corrida leve, por exemplo.

"O combustível será o carboidrato em tudo o que for entre a explosão e o lento, que é a faixa onde fica a maior parte dos exercícios físicos." Assim, ressalta dr. Eric, quando o atleta tem uma redução de carboidrato sem acompanhamento nutricional, ele vai ter uma redução de desempenho.

Hambúrguer de couve-flor

Ingredientes

- 1 kg tofu firme
- 1 couve-flor
- 1 colher (sobremesa) de cúrcuma
- 2 tomates sem sementes cortados em cubos
- ¼ de xícara de cebola em cubos
- 1 colher (sopa) de alho
- Sal, salsinha e cebolinha a gosto
- Azeite para untar

Preparo: No processador, bata o tofu até quebrá-lo bem. Adicione os outros ingredientes e processe rapidamente, não deixe virar um creme. Forme os hambúrgueres e coloque em uma assadeira untada com azeite. Pincele a superfície dos hambúrgueres com azeite e asse em forno preaquecido a 190 °C até que fiquem firmes.

Rende: 8 hambúrgueres

Tábua de cerâmica: **Muriqui Cerâmica**, www.muriquiceramica.com.br, tel. (11) 3975-2926

Os carboidratos presentes em legumes e verduras são permitidos em pouca quantidade na dieta

grupos: ovolactovegetariano e veganos que receberam uma alimentação com alto consumo de proteína e baixo carboidrato (26% do total de calorias). No fim da pesquisa, que durou um mês e deu origem ao termo "dieta Eco-Atkins", em referência à famosa dieta do dr. Robert Atkins, que promovia o consumo exclusivo de carnes e gordura nos anos de 1970, os cientistas notaram que o grupo dos veganos se saiu melhor no quesito colesterol. Se os ovolactovegetarianos tiveram uma redução de 12% no nível de colesterol, os veganos tiveram uma queda de 20%. A perda de peso foi a mesma para os dois grupos: 4 kg por pessoa.

Coordenador do estudo, o médico e professor dr. David Jenkins concluiu que a redução dos carboidratos ajudaria a reduzir a resistência à insulina. "Reunir os dois pilares – pouca carne e pouco carboidrato – seria uma opção para quem precisa perder peso e equilibrar o colesterol", escreveu ele. Ainda assim, disse o pesquisador, mais pesquisas são necessárias.

> Se a pessoa faz uma dieta, incluindo os carboidratos e ingerindo 1.500 calorias, ela vai emagrecer da mesma forma porque quem faz perder peso [...] é a redução calórica.
>
> Dr. Eric Slywitch, médico nutrólogo

O outro lado da moeda

Há, porém, quem conteste a necessidade da dieta *low carb* para a perda de peso, como o médico nutrólogo dr. Eric Slywitch, de São Paulo. Ele explica que o emagrecimento com a dieta *low carb* é rapidamente visível porque a maior ingestão de gorduras e proteínas faz com que o estômago fique cheio por mais tempo e traga uma sensação de saciedade mais prolongada. Porém, ressalva dr. Eric, qualquer perda de peso acontece por redução calórica e não pela diminuição de um ou outro nutriente.

Ou seja, se a pessoa ingere 2 mil calorias por dia e, depois de excluir os carboidratos, passa a consumir 1.800, ela vai emagrecer. "Se a pessoa faz uma dieta, incluindo os carboidratos e ingerindo 1.500 calorias, ela vai emagrecer da mesma forma porque quem faz perder peso não é o carboidrato nem a gordura reduzidos, é a redução calórica", ressalta o médico. Segundo ele, é um mito essa ideia de que a dieta *low carb* vai inevitavelmente emagrecer. "Se a pessoa ingerir mais calorias do que ela

Croquete de feijão

Ingredientes

- 200 g de feijão-preto cozido
- 100 g de inhame
- 2 colheres (sopa) de polvilho azedo
- Cominho a gosto
- Salsinha a gosto
- ¼ de xícara de cebola picada
- 1 colher (sopa) de alho picado
- 4 colheres (sopa) de azeite
- Sal a gosto
- Farinha de linhaça marrom para empanar

Preparo: No processador, coloque todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Forme os croquetes e enrole na farinha de linhaça. Coloque em uma assadeira untada com azeite. Leve ao forno preaquecido a 200 °C até ficar firme e crocante.

Rende: 10 unidades

Cerâmicas: **Muriqui Cerâmica**, www.muriquiceramica.com.br, tel. (11) 3975-2926 • Jogo americano: **Camicado**, www.camicado.com.br, tel. (11) 3004-5080

O abacate pode entrar na dieta porque é uma fonte de gordura de boa qualidade

> A alimentação 100% vegetal elimina naturalmente gorduras saturadas, mas é preciso ter cuidado de não utilizar óleos vegetais em excesso e evitar as gorduras hidrogenadas presentes, especialmente, em produtos industrializados
>
> Giovana Fezer, nutricionista

precisa, na forma de gordura, por exemplo, ela vai engordar", ressalta.

Outro ponto da dieta *low carb* do qual o médico nutrólogo discorda é em relação à redução dos níveis de insulina. Ele explica que, quando uma pessoa segue uma alimentação muito rica em carboidrato de alto índice glicêmico, sem fibras, ela vai ter picos de insulina e isso pode facilitar o ganho de peso.

"Agora, se ela faz uma dieta com uma quantidade boa de carboidrato, com alimentos integrais bem distribuídos ao longo do dia, o efeito de saciedade é fantástico, o emagrecimento será ótimo e a insulina ficará baixa", garante dr. Eric. Ele diz ainda que estudos controlados com diabéticos, que tiveram a ingestão de carboidrato alterada para mais ou para menos, mostraram que aumentar o carboidrato para 75% a 80% do cardápio e reduzir a gordura para menos de 10%, foi mais eficaz para controlar a glicemia e a insulina do que usar uma dieta com menos carboidrato e mais gordura. Aliás, a gordura é outro nutriente importante na dieta *low carb*.

O papel da gordura

Como saco vazio não para em pé e barriga vazia dá mau humor, alguma coisa o adepto da dieta *low carb* vai ter de colocar no lugar daquela porcentagem de carboidrato que deixou de ser ingerida. De forma geral, esclarece dr. Eric Slywitch, as pessoas ingerem 60% das necessidades calóricas em carboidratos, que com proteína e gordura formam os macronutrientes. "São eles, os macronutrientes, que fornecem energia para as funções do corpo. Quando a pessoa reduz o carboidrato, ela vai ter de aumentar alguma outra coisa. Geralmente, na dieta *low carb*, aumenta-se o consumo de gordura."

No caso da *low carb* vegetariana, as fontes de gordura são castanhas, abacate, azeite, sementes de chia e linhaça e óleos vegetais, como amendoim, soja, milho e girassol. "A alimentação 100% vegetal elimina naturalmente a grande maioria das gorduras saturadas, presentes principalmente nos produtos de origem animal, mas é preciso ter cuidado de não utilizar óleos vegetais em excesso e evitar as gorduras hidrogenadas, presentes, especialmente, em produtos industrializados", ressalta Giovana.

Ter esse cuidado é muito importante porque gordura é um nutriente calórico e o consumo excessivo, mesmo ela sendo de origem vegetal, pode não só aumentar os níveis de colesterol como até mesmo provocar o aumento do peso. Isso é muito fácil de acontecer se a dieta *low*

Efeito sanfona

Assim como toda dieta restritiva, a *low carb* também deixa a pessoa suscetível ao efeito sanfona, aquele engorda e emagrece. "Em geral, a *low carb* não deve ser seguida por mais de um mês e a reintrodução dos carboidratos deve ser feita de maneira gradual, sempre priorizando os carboidratos complexos", indica a nutricionista Natalia Colombo.

É sempre bom lembrar, porém, que uma alimentação saudável, com o consumo de frutas, verduras, cereais integrais e leguminosas, dispensa qualquer sacrifício em nome do peso. "Uma dieta saudável e equilibrada pode ser seguida de forma indefinida e só trará benefícios, tanto em termos de saúde como de estética e desempenho atlético", ressalta Giovana Fezer.

Massa asiática

Ingredientes

- 250 g de macarrão de feijão-preto
- 1 cabeça de brócolis
- 1 berinjela
- 1 abobrinha
- 1 cebola roxa
- 1 pimentão
- 1 beterraba amarela
- Coentro a gosto
- Óleo de gergelim torrado a gosto
- *Shoyu* e sal a gosto

Preparo: Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem. Em uma panela, refogue os legumes no óleo de gergelim e no *shoyu*. Quando estiverem refogados, adicione a massa cozida e escorrida. Acerte o sal e finalize com óleo de gergelim e coentro.

Rende: 4 porções

Prato de cerâmica **Muriqui Cerâmica**, www.muriquiceramica.com.br, tel. (11) 3975-2926
• Guardanapo: **Camicado**, www.camicado.com.br, tel. (11) 3004-5080

A dieta* low carb *vegetariana ajuda a emagrecer porque prioriza o consumo de alimento o mais natural possível

carb, vegetariana ou não, for feita sem recomendação e acompanhamento de um médico nutrólogo ou nutricionista. "Se a pessoa aumenta a carga calórica, comendo mais do que precisa, ela pode ter esse aumento do colesterol, que é algo que acontece bastante nessas dietas com pouco ou nada de carboidrato", avisa dr. Eric, que recomenda, durante a prática da dieta *low carb*, a avaliação dos parâmetros metabólicos por meio de exames de sangue, para saber se está indo tudo bem com o organismo ou não.

Sintomas indesejáveis

A efetiva perda de peso não significa que a dieta *low carb* seja imune a contraindicações ou efeitos colaterais. Gestantes, crianças, idosos, pessoas com problemas renais ou hepáticos não devem fazer. Pessoas acima do peso ou com doenças crônicas, como diabetes e colesterol alto, só devem fazer sob supervisão médica. E mesmo pessoas saudáveis, que decidam praticar a dieta *low carb* porque ela está na moda, devem ficar atentas.

Primeiro porque o cérebro se alimenta quase que exclusivamente de glicose, que vem dos carboidratos. Isso significa que, quando a pessoa corta ou diminui a ingestão desse nutriente, no mínimo, ela ficará irritada, ansiosa, poderá ter problemas para dormir ou até se sentir triste. "A curto prazo, a dieta *low carb*, quando muito restrita em carboidratos, pode ter efeitos colaterais, como dor de cabeça, fadiga, tontura e mau hálito. A longo prazo, o organismo pode ficar ácido demais, levando a fadiga, perda de massa muscular e aumento de gordura corporal", aponta a nutricionista Giovana Fezer.

O segundo motivo por que é preciso atenção com esse tipo de dieta está no fato de o corpo não saber lidar muito bem com a ausência de carboidrato.

Depois da glicose, explica dr. Eric Slywitch, a "comida" que mais interessa ao cérebro são substâncias chamadas corpos cetônicos. Se a glicose vem da ingestão de carboidratos, os corpos cetônicos são obtidos da queima de gordura. O que muda de um para o outro é a velocidade do funcionamento cerebral, que será diferente se o cérebro for alimentado com glicose ou com corpos cetônicos. "Costumo dizer que o cérebro pensante é o cérebro da glicose, porque o carboidrato tem a propriedade de

> "A curto prazo, a dieta *low carb*, quando muito restrita em carboidratos, pode ter efeitos colaterais, como dor de cabeça, fadiga, tontura e mau hálito. A longo prazo, o organismo pode ficar ácido demais, levando a fadiga, perda de massa muscular e aumento de gordura corporal"
>
> Giovana Fezer, nutricionista

Smoothie de abacate

Ingredientes

- 1 abacate maduro
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 3 colheres (sopa) de melado de cana
- 500 ml de água

Preparo: Bata metade do abacate no liquidificador com um pouco de água até virar um creme e reserve. Bata a outra metade adicionando cacau em pó, melado de cana e um pouco de água. Monte o *smoothie* em um copo alternando camadas de creme de abacate e creme com cacau.

Rende: 2 porções

Copo, bandeja e acessórios: **Camicado**, www.camicado.com.br, tel. (11) 3004-5080

fornecer energia rápida", diz dr. Eric.

Assim, quando você reduz a glicose, o cérebro começa a usar os corpos cetônicos como combustível, mas o seu funcionamento será mais lento. "Isso pode ter um efeito positivo para pessoas com epilepsia de difícil controle", revela o médico nutrólogo. Ele explica que dietas com pouco ou nenhum carboidrato funcionam como um freio de mão, porque o cérebro trabalha mais devagar e a pessoa pode ter menos crises de epilepsia.

Em um organismo saudável, essa falta de glicose e o consumo de corpos cetônicos pelo cérebro acaba levando não só a uma atividade intelectual mais lenta como também à destruição de massa muscular. Isso porque o cérebro vai pegar aminoácidos que estão guardados no músculo para transformá-los em glicose. "Se falta glicose para o cérebro, o corpo faz a destruição dos músculos para manter a glicose adequada. Para resolver isso, alguns profissionais de saúde indicam anabolizantes para pessoas que estão seguindo a *low carb,* para minimizar a perda de massa muscular. Então, é uma dieta bastante ruim nesse aspecto", comenta dr. Eric.

As gorduras, como azeite de oliva, entram como substituto do carboidrato na dieta

Além do cérebro, a flora bacteriana também precisa dos carboidratos, principalmente os do tipo complexos pela boa oferta de fibras. "Se não for muito bem acompanhada e dosada de acordo com a necessidade individual, essa dieta vai ser bastante nociva. É importante também ser acompanhado por um profissional que saiba ler o que está acontecendo com o metabolismo do paciente", recomenda dr. Eric.

Opinião do endocrinologista

Médico endocrinologista dos hospitais das Clínicas, Oswaldo Cruz e Sírio Libanês, em São Paulo, Dr. Luciano Giacaglia é um crítico assumido da dieta *low carb*, que, segundo ele, não substitui os efeitos positivos de uma alimentação saudável, baseada em alimentos de verdade e integrais.

"Hoje, abundam-se doces e o consumo de açúcar é mais do que exagerado. As frutas foram geneticamente modificadas para terem maior teor de frutose. Assim como os grãos, que têm maior teor de amido. A questão aqui são as fibras e o processamento das fontes de carboidrato", comenta o médico.

Segundo ele, os carboidratos nunca foram vilões na dieta humana. O problema é a qualidade dos carboidratos que são consumidos hoje em dia que está inadequada. "Não é porque o motor do carro dá trancos na presença de combustível adulterado que devemos deixar de abastecer o automóvel."

Para ele, o trigo não é o culpado, mas sim o consumo excessivo de farinha de trigo. O arroz também não tem culpa de nada, mas sim o consumo exclusivo de arroz branco e em flocos, adicionados a barrinhas de cereais industrializadas e cheias de açúcar. Tampouco são as frutas o problema, mas sim sucos coados ou industrializados sem nenhuma fibra. "O segredo para ter uma vida saudável não está em restringir carboidratos, mas sim em consumir os mais adequados, aliados a uma refeição rica em fibras vegetais."

Mousse de chocolate com frutas vermelhas

Ingredientes para o *mousse*

- 400 g de tofu firme
- 1 copo de água
- 200 g de chocolate 70% sem leite
- 1/3 de xícara de *xylitol* (adoçante encontrado em lojas de produtos naturais)

Ingredientes para a calda de frutas vermelhas

- 250 g de morango
- 100 g *blueberries*
- 3 colheres (sopa) de *xylitol*

Preparo: Primeiro prepare a calda de frutas vermelhas. Leve ao fogo baixo o morango, os *blueberries* e o *xylitol* até que vire uma calda. Desligue o fogo e reserve. Ferva a água com o *xylitol*. Passe essa água para o liquidificador e bata com o chocolate. Adicione o tofu e bata até virar um creme homogêneo. Coloque nos potinhos que for servir e leve à geladeira até firmar. Finalize com a calda de frutas vermelhas.

Rende: 4 porções

Foto: Arquivo pessoal

Natalia Luglio
é formada pelo *Natural Gourmet Institute*, em Nova York, e *chef* no restaurante Simplesmente, em São Paulo • www.natiluglio.com.br • simplesmente.co

Jogo americano e guardanapo: **Camicado**, www.camicado.com.br, tel. (11) 3004-5080

Low carb na balança

É fato que a dieta *low carb* mostra resultado rapidamente para quem quer ou precisa perder peso. Mas isso não significa que ela seja boa. É preciso pensar que o que ela propõe, ou seja, o consumo de frutas, verduras, cereais integrais, legumes e leguminosas, nada mais é do que a receita para uma vida saudável.

Em vez de privar seu cérebro de glicose em nome da beleza, por que não adotar uma alimentação 100% vegetariana balanceada? "Os riscos em termos de saúde e longevidade não compensam quaisquer benefícios que a dieta *low carb* possa trazer a curto prazo", ressalta a nutricionista Giovana.

A mesma opinião de Giovana é compartilhada pelo médico nutrólogo dr. Eric Slywitch, que não enxerga a *low carb* como uma dieta inteligente. "Nenhuma dieta *low carb* ou *low fat* (baixa gordura) é inteligente porque é baseada em protocolos, em proporções fixas de porcentagens de nutrientes. O que funciona é avaliar bioquimicamente, com exames, como cada pessoa responde à quantidade de proteína, gordura e carboidrato."

A ideia mais inteligente, segundo o médico, é apostar em uma alimentação equilibrada, com a presença de todos os nutrientes, em um estilo de vida saudável. A principal questão é como manter um hábito alimentar para que nunca mais seja necessário fazer dieta. "Essas dietas bruscas de hábito alimentar apenas por razões estéticas, para entrar no vestido do casamento, por exemplo, é uma mudança do desespero. Ela tem um tempo limitado de vida. Assim que você para, volta a ser o que era antes." Vale, portanto, o bom senso e a paciência, porque emagrecimento se faz com escolhas certas e sem pressa.

Sugestões de cardápios *low carb*

Por Giovana Fezer, nutricionista

CARDÁPIO 1

Café da manhã
- ½ xícara de tofu mexido com 1 xícara de folhas de espinafre e meio tomate temperado com sal, pimenta e cúrcuma a gosto
- ½ xícara de mirtilos frescos
- 1 xícara de café preto

Lanche da manhã
- ¼ de xícara de nozes
- ½ avocado

Almoço
- ½ xícara de quinoa cozida
- ½ xícara de estrogonofe de grão-de-bico com leite de coco
- 1 xícara de brócolis ou brotos de feijão cozidos no vapor
- 2 xícaras de alface temperada com vinagre de maçã

Lanche
- 2 bananas-pratas pequenas com 2 colheres (sobremesa) de pasta de amendoim e 1 colher (sopa) de chia

Jantar
- 100 g de macarrão de feijão-preto com 1 xícara de molho branco de couve-flor, cozida e batida com castanhas-de-caju hidratadas, temperado com levedura nutricional e sal a gosto
- ½ xícara de ervilhas no vapor
- 2 xícaras de folhas (alface, rúcula, agrião) temperadas com vinagre de maçã

Ceia
- 1 xícara de chá (erva-doce, cidreira ou hortelã)

CARDÁPIO 2

Café da manhã
- 1 copo (200 ml) de suco verde (bata no liquidificador 2 folhas de couve + 200 ml de água de coco + 1 limão espremido + hortelã a gosto + gengibre a gosto + 1 pepino. Coe e beba novamente)
- 1 panqueca feita com flocos de quinoa hidratados e recheada com tofu, azeite e manjericão

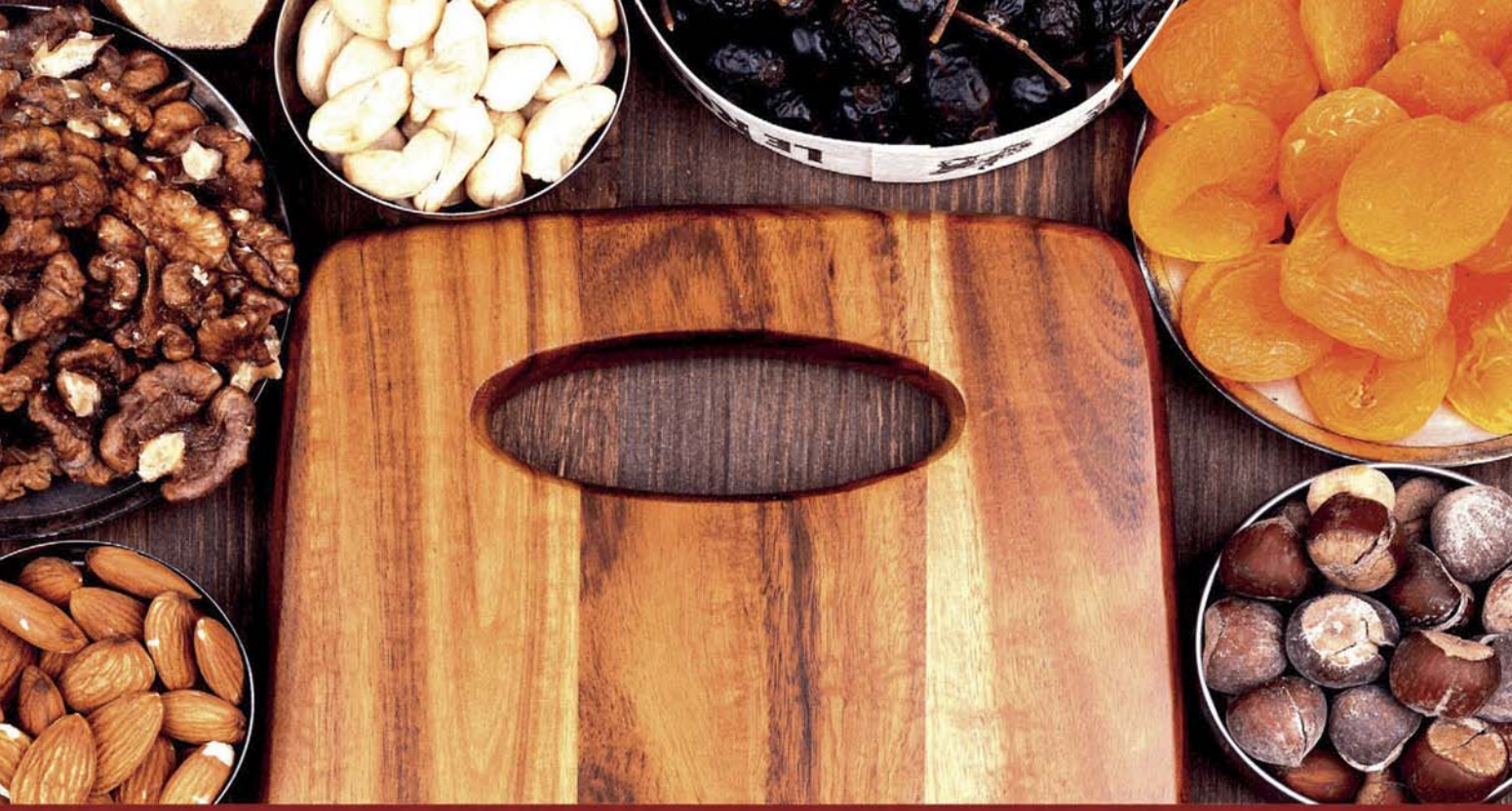
Lanche da manhã
- 2 castanhas-do-brasil + 1 colher (sopa) de semente de girassol

Almoço
- Salada de folhas verdes-escuras
- 1 xícara de *crispy* de grão-de-bico
- 1 xícara de brócolis ou couve-flor cozidos
- 2 colheres (sopa) de purê de inhame
- 2 xícaras de cogumelos refogados com azeite, alho e espinafre

Lanche da tarde
- 15 g de coco seco com 1 colher (sobremesa) de pasta de amendoim

Jantar
- 1 prato fundo de sopa de tomate (tomate, cebola, cenoura, salsão, alho, manjericão) com cubos de tofu defumado e alho-poró

Ceia
- 1 copo (200 ml) de leite de coco com cacau e canela em pó



CASA DE SARON

sac@casadesaron.com.br
+11 3229.7864
+11 3227.4301

www.casadesaron.com.br
Av. Mercúrio, 146 - Brás
São Paulo - SP - 03007-000

Produtos naturais, integrais, orgânicos, light, diet, frutas secas, castanhas, especiarias, azeites e muito

comunicação visual | treicons.com.br

mercado VEGANO

Por **Samira Menezes**

Com uma demanda cada vez maior por alimentos livres de ingredientes animais, crescem também as projeções econômicas para essa fatia do mercado

Os chefs Celso Fortes e Michele Rodriguez, do Açougue Vegano, criado no Rio de Janeiro

Quibe de espinafre e catupiry vegano é um dos sucessos da rede de lanchonete Hareburger

Foto: Divulgação

Os números e as previsões falam por si só. Até 2022, o mercado de laticínios veganos deverá faturar US$ 21,7 bilhões ao redor do mundo – uma taxa de crescimento de 13,3% ao ano, contra apenas 3% previstos para o comércio de leite animal, avalia a Allied Market Research. A empresa de pesquisas também calcula que o mercado global de ingredientes feitos à base de proteína de soja – avaliado em US$ 7,5 bilhões em 2016 – deve chegar a US$ 12,2 bilhões em 2023, registrando um aumento anual de 7,2%. Crescimento impulsionado também pelo mercado de alimentos industrializados veganos, alternativos à carne, que, segundo a Technavio, terá um crescimento anual de 11% até 2020, contra os 7% anuais do mercado de carne no mesmo período.

Se o futuro é promissor para quem está pensando em investir em produtos alimentícios veganos, o presente não é diferente. Hoje, mercados veganos como Alemanha, Estados Unidos e até países como China, Japão e Emirados Árabes estão entre os mais rentáveis ou promissores. O campeão, porém, é o Reino Unido, onde só em 2015 os empresários do ramo vegano faturaram no total US$ 30,1 bilhões, de acordo com dados da Euromonitor. Ao redor do mundo, houve um aumento de mais de 60% nos lançamentos de alimentos e bebidas vegetarianos, entre 2011 e 2015, dizem os relatórios Innova Market Insights.

Mercado brasileiro

No Brasil, apesar de ainda não existirem estatísticas a respeito do crescimento dessa fatia de mercado, é evidente o aumento de estabelecimentos e produtos voltados para o público vegano e simpatizante do veganismo.

Um bom indicador dessa tendência são os dados da Associação Franquia Sustentável, que indicam um faturamento de R$ 55 bilhões do mercado de produtos naturais, em 2015. Sem falar no aumento do interesse pelo veganismo. Segundo o Google Trends, ferramenta *on-line* que permite analisar a evolução do número de pesquisas de uma palavra-chave, de janeiro de 2012 a julho de 2016, o volume de buscas pelo termo vegano no Google cresceu mil por cento no Brasil.

"Ao contrário de três ou quatro anos atrás, hoje as pessoas têm mais curiosidade em relação aos produtos veganos, e isso é um dos principais chamarizes para o crescimento desse tipo de mercado", opina Ricardo Laurindo, presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), que, em 2013, lançou o Selo Vegano. O objetivo principal desse selo de certificação é facilitar para o público vegano, vegetariano e simpatizantes a identificação de produtos livres de ingredientes de origem animal e testados em animais. "O selo também está aí para fomentar o mercado e educar a cadeia de fornecedores sobre o que de fato é um produto vegano", acrescenta Carol Murua, gerente de certificação da SVB.

Veganismo em evidência

Entre os produtos certificados pela SVB estão alguns da Superbom. Criada em 1936 e lançada oficialmente em 1944, em São Paulo, a empresa produz desde o início produtos para vegetarianos. Nos últimos cinco anos, porém, ressaltou nos rótulos de alguns produtos que eles também podem ser consumidos por veganos. Além disso, a marca ganhou uma repaginada

"Em alguns lançamentos, evidenciamos o fato de eles serem veganos porque foram desenvolvidos já pensando nesse público, bem como nas pessoas intolerantes à lactose", conta Ademir Alberto, presidente da Superbom, que produz queijos, patês, maionese e salsichas veganas. "Lançá-los foi uma resposta a essa demanda sempre crescente", completa Ademir. Graças também a essas renovações e à atenção que o mercado está pedindo, o crescimento anual da empresa, segundo o empresário, é de cerca 12% ao ano.

"Desde seu surgimento, a Superbom desenvolve alimentos vegetarianos e veganos porque não trabalhamos por modismo, mas por princípios de promoção da saúde", ressalta. Segundo ele, essa busca por uma alimentação saudável é uma das explicações para esse *boom* no mercado de alimentos

> "Ao contrário de três ou quatro anos atrás, hoje as pessoas têm mais curiosidade em relação aos produtos veganos, e isso é um dos principais chamarizes para o crescimento desse tipo de mercado"
>
> Ricardo Laurindo, presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB)

veganos. "As pessoas têm buscado cada vez mais consumir alimentos saudáveis, que, mesmo industrializados, sejam o mais natural possível. Isso inclui maior consumo de grãos, frutas, verduras e legumes e redução de derivados de origem animal, tanto pelos malefícios de hormônios, gorduras e colesterol como para preservação do planeta e do meio ambiente", observa.

Deve-se somar a isso uma maior consciência também em relação aos impactos que a produção de produtos de origem animal causa no planeta. "As pessoas estão ficando mais conscientes em relação à origem dos alimentos, cada vez mais preocupadas com o meio ambiente, em busca de alimentos saudáveis que não tenham origem animal", opina Felipe Carvalho, fundador de A Tal da Castanha, que comercializa leites de castanha-de-caju. Aberta em janeiro de 2015, a empresa viu seu faturamento quadruplicar em apenas um ano. Esse sucesso se deve não só por uma demanda sempre maior por leites vegetais, que têm como fiéis consumidores veganos e intolerantes à lactose, como também pela inovação do produto.

Felipe conta que vende castanhas há 25 anos, mas, ao observar o mercado de bebidas vegetais na Europa e nos Estados Unidos, viu que o mercado poderia ser promissor no Brasil. "Começamos a pesquisar porque queríamos um produto inovador, saudável, somente com ingredientes naturais. Assim, fizemos o primeiro leite vegetal com apenas dois ingredientes: água e castanha-de-caju."

Demanda consciente

Além da preocupação com a saúde e o planeta, há também entre os consumidores uma maior consciência em relação ao sofrimento animal. O que também ajuda a explicar o sucesso do mercado vegano. "Há mais conscientização, e uma das consequências disso é a diminuição do consumo de carne por conta do sofrimento animal imposto pelo mercado da carne", comenta Raphael Krás, sócio e fundador da rede de lanchonete Hareburger.

Com uma visão mais mística, Raphael acredita que esse crescente aumento do mercado vegano se deve às energias que circulam na Terra. "Hoje vemos situações muito difíceis ocorrendo em diversos níveis. Isso é uma lei universal: *yin* e *yang* (em referência ao conceito taoista de dualidade de tudo o que existe no universo). Se vemos muita coisa negativa aumentando no mundo, pode ter certeza de que as positivas aumentarão também." Como, por exemplo, o menor consumo de carne inclusive por parte de onívoros, que ajudaram a alavancar o sucesso do Hareburger.

Criada em 2006 com um capital de apenas R$ 50, a marca conta hoje com dez lojas no Rio de Janeiro e uma em São Paulo, onde são vendidos hambúrgueres, refeições, coxinhas e *shakes* que custam entre R$ 14,90 e R$ 18,90. "Os primeiros hareburgueres fui eu mesmo que fiz. Minha avó Tatai me deu de presente R$ 50, eu comprei um isopor, fiz os testes e, com os insumos que tinha, fiz oito hareburgueres, que levei para vender na praia por R$ 4 cada", lembra Raphael, que abriu sua primeira lanchonete em 2011, graças ao crescente aumento das vendas dos hambúrgueres nas areias de Ipanema.

"No primeiro ano da marca, as vendas ficaram na faixa de R$ 20 mil. Em 2011, em torno de R$ 250 mil e, em 2017, chegaremos entre R$ 10 milhões e R$ 11 milhões de vendas totais, graças ao trabalho de uma equipe focada na mesma direção e à minha perseverança."

Previsões para o mercado vegano

LATICÍNIOS VEGANOS

21,7 BILHÕES

de dólares ao redor do mundo – taxa de crescimento de

13,3% por ano até 2022

PRODUTOS À BASE DE PROTEÍNA DE SOJA

12,2 BILHÕES

de dólares – taxa de crescimento de

7,2% por ano até 2023

PRODUTOS ALIMENTÍCIOS VEGANOS

Crescimento anual de

11% até 2020

Fontes: Allied Market Research, Euromonitor, Technavio

O combo vegano, com espetinhos vegetais, elaborado pelo Açougue Vegano para o Rock in Rio 2017

Foto: Ana Branco

Raphael Krás é o idealizador e o responsável pelo sucesso "astronômico" do Hareburger

Foto: Ana Branco

De olho na diversidade

Quando se fala em mercado vegano em crescimento, logo se pensa no aumento de pessoas que decidem aderir ao veganismo. Porém, boa parte desse aumento nas vendas de produtos alternativos aos de origem animal se deve aos simpatizantes desse tipo de alimentação. Ou seja, pessoas que não são veganas nem vegetarianas, mas que procuram diminuir o consumo de carne, por exemplo, ou que simplesmente querem descobrir novos sabores.

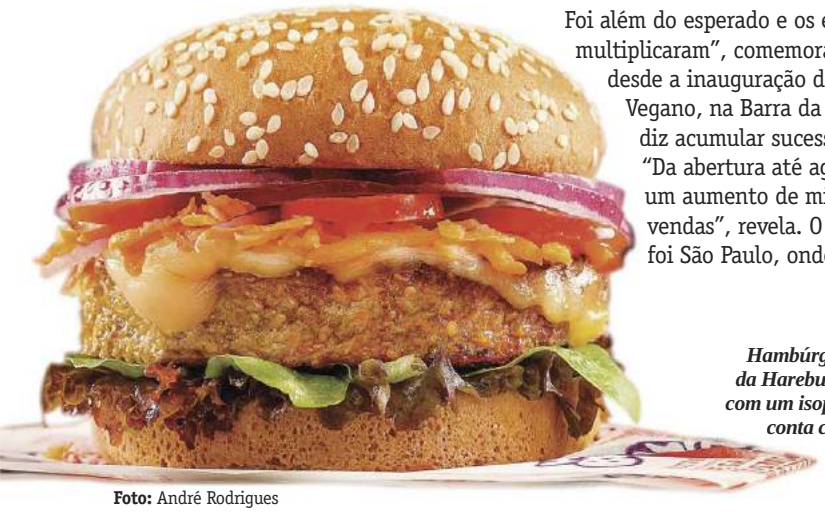
"Esta tendência representa uma oportunidade crescente para alternativas de carne de alta qualidade, o que também está refletindo no crescimento médio anual de 24% em lançamentos globais de substituição de carne registrados entre 2011 e 2015", disse Lu Ann Williams, diretora de inovação da Innova Market Insights, em entrevista para a revista *Nutritional Outlook*.

De fato, uma parte do sucesso dos lanches veganos vendidos durante o Rock in Rio 2017 se deu por conta dos onívoros, que, na opinião do *chef* Celso Fortes, do Açougue Vegano, foram mais da metade dos seus clientes durante o evento.

"O Açougue Vegano foi uma atração na Gourmet Square [a praça de alimentação montada pela primeira vez no festival de música e que contou com 13 restaurantes diferentes] porque nossos lanches veganos se parecem bastante com a versão com carne, então as pessoas ficaram surpresas", conta o *chef*, que, com a equipe e a sócia, a *chef* Michele Rodriguez, preparou 70 mil itens, entre bebidas e lanches, como 10 mil globinhos (versão especial da coxinha) com recheio de carne de jaca, 12 mil *kaftas*, 12 mil espetinhos de soja, 9 mil espetinhos de linguiça vegana e 10 mil sanduíches com preços que variaram de R$ 10 a R$ 25.

"Em dois dias vendemos tudo. Foi além do esperado e os elogios se multiplicaram", comemora Celso, que desde a inauguração do Açougue Vegano, na Barra da Tijuca, no Rio, diz acumular sucesso de vendas. "Da abertura até agora, tivemos um aumento de mil por cento nas vendas", revela. O passo seguinte foi São Paulo, onde o Açougue Vegano vai inaugurar sua unidade paulistana na Villa Butantan, no mês de outubro. "Recebíamos milhares de e-mails de pessoas que moram em São Paulo pedindo o Açougue lá também. O próximo passo agora é abrir franquias no Brasil inteiro. Já recebemos mais de 140 pedidos de franquias e representações."

Questionado sobre o segredo do sucesso da sua marca, o *chef* diz que vai além da alta qualidade dos produtos, deve-se ao respeito pela diversidade dos seus clientes. Segundo ele, até mesmo entre os veganos há diferenças. "O empresário que for investir no mercado de alimentos veganos não deve tratar o cliente vegano como uma única coisa. Os veganos têm paladares diferentes e, por serem muito atualizados, são consumidores exigentes." Como ponto de partida, ele sugere uma pesquisa local para conhecer bem o público, originalidade e qualidade, tanto na produção como no atendimento. Essa, na sua opinião, é a receita do sucesso.



Hambúrguer Quinoa Solar, da Hareburger, que começou com um isopor na praia e hoje conta com 11 lojas físicas

Foto: André Rodrigues

Associação de empresas veganas

Uma novidade lançada na última edição da feira Natural Tech, realizada em junho de 2017, em São Paulo, promete expandir e fortalecer o mercado brasileiro de produtos e serviços veganos, naturais e orgânicos. Nascida da parceria entre Surya Brasil e Nutriveg, a Greenveg é uma associação que atualmente conta com 15 empresas associadas e tem diferentes objetivos para fortalecer a presença de empresas veganas no mercado. Entre eles, facilitar a participação dos associados em feiras de eventos no Brasil e no exterior com valores reduzidos, monitorar políticas públicas que podem ser aplicadas ao setor vegano, instituir ou conceder selos, ter certificações que avalizem, controlem ou monitorem o mercado vegano, entre outros. Para saber mais acesse: www.greenveg.org.br.

artigo

Harmonização com comida italiana vegana

Quem não gosta de uma boa massa com molho de tomate? Se o vinho acompanhar, melhor ainda!

Shutterstock

A cozinha italiana é cheia de aromas e sabores e nem sempre fica fácil combinar com o vinho certo. Para entender qual vinho escolher, você deve prestar atenção em quais sabores estarão presentes na refeição. Nos pratos da culinária italiana, por exemplo, existe o predomínio do tomate, do azeite e do manjericão. Para harmonizar com o vinho ideal, é preciso pensar nas possíveis combinações, analisando gostos, sabores, texturas e temperaturas.

Pense em uma saborosa macarronada. Esqueça a massa; o molho é a chave. Nesse caso, existe predomínio de acidez, doçura e sabores delicados, muitas vezes, acompanhados do aromático manjericão. O vinho deve ter características semelhantes e, principalmente, boa acidez, para não ser apagado pela acidez da comida. Além disso, deve ser um vinho mais leve.

Um vinho amigo do molho de tomate é o versátil Chianti. Ele é feito com a uva *sangiovese*, na Toscana, um estilo de vinho curinga, sempre com boa fruta e acidez.

Tomate também nos leva a pensar em pizza. Aqui, você deve prestar muita atenção no recheio escolhido, lembrando que sempre haverá um toque de doçura do molho e alguma erva, orégano ou manjericão. Se a opção for recheio com verduras, como escarola ou brócolis, um vinho com notas de ervas pode ser uma boa opção, um *sauvignon blanc*, por exemplo (sim, vinho branco fica bem legal!). Se houver cogumelos, como seu sabor é sempre muito marcante, pode optar por vinhos com bastante acidez, fruta moderada e um pouco de álcool presente. Os vinhos *pinot noir* da Borgonha ou da Nova Zelândia, vinhos de Beaujolais e também os italianos, feitos com a uva barbera, são ótimas opções. Isso vale tanto para uma pizza como para uma massa.

Outra preparação muito presente na culinária italiana é a *caponnata*, típica da Sicília, sempre com berinjela, outros vegetais, ervas e muito azeite. Os sabores são tostados e levemente adocicados e sua textura é untuosa. Os vinhos do sul da Itália são bem-vindos aqui, assim como de outros climas quentes como Alentejo, mais robustos, com mais fruta e taninos que quebram a gordura em boca. Outras boas escolhas para harmonizar são os vinhos com a uva primitiva da Puglia ou *nerod'avola* da Sicília. Os *carmenères* chilenos também vão muito bem pelas semelhanças aromáticas, principalmente, se a receita apresentar pimentão.

Os pratos e os vinhos são infinitos, mas com essas dicas você já consegue ter uma linha de pensamento. Tenha sempre em mente as características do prato antes de escolher seu vinho. Lembre-se de que vinhos de clima quente têm mais fruta e álcool. Por isso, ter um mapa na hora da escolha do vinho facilita. Consultar o contrarrótulo da garrafa também pode ajudar. *Buon appetito!*

Dicas de vinhos

IL SECONDO PACINA 2013

Chianti – Toscana – Itália (tinto) – Uva *sangiovese* – Orgânico/natural
Características: Fruta vermelha madura, couro e erva no nariz, em boa acidez, delicado com taninos presentes e finos, resíduos de levedura (não filtrado). Aposte nele com uma bela massa ao sugo
Onde comprar: Piovino | www.piovino.com.br | (11) 97315–2373 | R$ 138

PETER YEALANDS 2015

Marlborough – Nova Zelândia (tinto) – Uva *pinot noir* – Produção sustentável/Vegan Friendly
Características: Geleia de frutas vermelhas e especiarias como pimenta-preta no nariz, em boca tem acidez, tanino fino, boa persistência. Aposte nele com uma pizza com recheio de cogumelos.
Onde comprar: Pão de Açúcar | www.paodeacucar.com (11) 3055-6767 | R$ 90

O preço dos vinhos pode sofrer variação.

Aline Furlanete
é formada em gastronomia, especialista em história da alimentação e sommelière. *É uma cozinheira com carinho especial pela cozinha "sem carne", apaixonada pelo vinho e sua cultura e criadora do blog sobrevinhoblog.wordpress.com.*

ampliaMKT

Menu Vegetariano

FRESQUINHO & GOSTOSO

NEW DOG since 1967 50 anos Tradição Hamburguer

JÁ CONHECE O MENU VEGETARIANO DO NEW DOG?
TEMOS OPÇÕES DELICIOSAS COM INGREDIENTES DE QUALIDADE, FEITO COM TODO O CUIDADO E ATENÇÃO QUE VOCÊ MERECE! CONFIRA E VENHA PROVAR.

Sanduíche ou prato

HAMBURGER DE COGUMELO COM BATATA DOCE E QUINOA

HAMBURGER DE GRÃO DE BICO COM CEVADINHA

Acompanhamentos

ALHO PORÓ

LEGUMES NA CHAPA

Smoothie

MORANGO COM ABACAXI

MARACUJÁ COM MANGA

TUDO PREPARADO EM CHAPA E UTENSÍLIOS SEPARADOS!

TODOS OS OUTROS ACOMPANHAMENTOS QUE SE ENQUADREM NA DIETA VEGETARIANA PODEM SER INCLUÍDOS NO PEDIDO E TAMBÉM SERÃO PREPARADOS SEPARADAMENTE.

NEW DOG, QUALIDADE E TRADIÇÃO A QUALQUER HORA - 24 H

newdoghamburger

RUA JOAQUIM FLORIANO, 254 - ITAIM BIBI - SÃO PAULO - SP
NEWDOG.COM.BR - DELIVERY: 11 3702-7888

50 ANOS TRADIÇÃO QUE SE RENOVA

pergunte ao *chef bira*

Uma pitada de bom humor e muito sabor na sua cozinha

Foto: Arquivo Pessoal

Daniel Biron

Chef *carioca que não é natureba e adora batata frita*

- Instagram: **@chefdanielbiron**
- Facebook: **fb.com/daniel.biron**

Ser chamado de "natureba" é o *hors-concours* da ofensa para um comedor de vegetais. Talvez você não tenha pensando nisso, meu herbívoro leitor. Mas já escrevi sobre este tema e escrevo tantas vezes quantas necessárias, para acender uma luz de LED sustentável sobre essa escuridão de desinformação e preconceito. São nos momentos em que classificam a minha comida de natureba, que fico mais enlouquecido. Só porque não cozinho com produtos de origem animal, automaticamente sou classificado dentro de uma categoria pejorativa, à parte da humanidade: os "naturebas"– comedores de arroz integral e bebedores de suco verde, praticantes de *pranaymas* e *hippies* que moram em casas em árvores. O rótulo persiste porque até pessoas envolvidas no meio não desfazem esse equívoco. Mesmo fritando batatas, bebendo cerveja e comendo chocolate amargo com açúcar refinado, somos estereotipados. Responda você mesmo: o que é mais natural? Hambúrguer de proteína de soja da lanchonete *vegan* ou palmito fresco assado na brasa de uma churrascaria? Se escolheu o hambúrguer, procure ajuda de seu analista natureba, pois a soja processada é muito mais artificial do que o palmito. O que nos leva a crer que natural não designa mais o alimento em sua forma original e integral, mas sim o conceito do local. Sai desse corpo que não te pertence, seu natureba!

É verdade que não se deve lavar cogumelos? O que fazer para remover terra e sujeira?
José Hungos Porcini - Mogi das Cruzes, SP

Prezado amigo José, como várias questões do mundo culinário, esta é mais uma que gera controvérsia. A enorme maioria dos chefs, *sites e livros de culinária orienta que os cogumelos não sejam lavados. Recomendam que no máximo se passe um pano úmido ou uma escovinha para remoção da sujeira. Argumentam que cogumelos são como "esponjas" e absorvem muito líquido, constituídos por cerca de 90% de água, consequentemente não se deve adicionar mais água a eles. Eu, por outro lado, prefiro relativizar a resposta. Acho que vai de caso a caso. Tudo começa com a variedade do cogumelo a ser utilizada. Existem cogumelos mais sujos do que outros, em função da variedade e do produtor. Passa também pela quantidade a ser limpa – meio quilo ou dez quilos. Existem situações em que limpar dez quilos de cogumelos um por um se torna um projeto demorado demais. Importa também a receita que será feita: um molho ou cogumelos salteados? Uma salada com cogumelos crus ou um risoto com cogumelos secos. De modo geral, sou a favor de se lavar cogumelos frescos como, portobello, paris, shiitake, shimeji e hiratake, em água corrente, mas sem os deixar de molho. E secá-los usando um pano para remoção do excesso de umidade. Cogumelos selvagens, que são raros por aqui, às vezes, requerem limpeza mais cuidadosa. Já cogumelos secos como porcini, shiitake e funghi chileno, muitas vezes, chegam extremamente sujos com pedras, resíduos, terra e até fios de cabelo! Por isso, recomendo uma lavagem rápida antes de deixá-los de molho para reconstituição. E se for usar o líquido da demolha, passe por uma peneira fina. E na hora do cozimento de cogumelos frescos utilize fogo alto, bastante azeite e sal. Esse processo garante uma caramelização dos cogumelos e um sabor delicioso e mais proeminente.*

***Chef* Bira, o que é *roux*? Já vi esse termo em várias receitas, mas não falo bem francês.**
Jean Pierre da Silva - Franca, SP

Mon chéri *Jean.* Roux *é uma técnica culinária utilizada para espessar e dar cremosidade e sabor a molhos, sopas e recheios. É uma palavra de origem francesa que significa vermelho alaranjado ou ruivo. É o tipo mais utilizado de espessante na cozinha francesa, composto de partes iguais de gordura e farinha, normalmente manteiga e farinha de trigo, cozidas até formar um creme espesso e homogêneo. Porém, é possível fazer uma versão vegana, utilizando azeite de oliva, ou outro óleo vegetal no lugar da manteiga, e também uma versão sem glúten, que utiliza farinha de arroz branco ou glutinoso. O* roux *evita que a farinha faça grumos (empole) quando misturada a líquidos, em função de seu teor de gordura. Existe o* roux *branco, utilizado nos molhos* béchamel *e branco, molhos feitos com leite de soja para uso culinário; o* roux *amarelo, base do molho* velouté, *com caldo de legumes na versão vegana; e o* roux *escuro, que é a base do molho* espagnole *e* gravy*; em que se usa caldo de cogumelos na versão vegana. Seu poder espessante varia em função da coloração: quanto mais escuro, maior sua coloração e sabor de torrado e menor sua capacidade espessante.*

ENVIE SUAS PERGUNTAS PARA O *CHEF* BIRA

vegetarianos@europanet.com.br, ou Rua MMDC, 121, Butantã, São Paulo/SP, CEP 05510-900. Não se esqueça de mencionar a referência **"PERGUNTE AO *CHEF* BIRA".**

Garrafas de
50, 250 e 500 ml

Potes de
300 e 500 ml

*Produto das Filipinas

Dr.orgânico

ÓLEO DE COCO VIRGEM ORGÂNICO

Dr.orgânico

PRODUTO ORGÂNICO BRASIL
CERTIFICAÇÃO POR AUDITORIA

ECO CERT

USDA ORGANIC

Não basta ser Óleo de Coco
O ideal é ser VIRGEM!
ORGÂNICO é ainda melhor !
O nosso é tudo isso e muito mais...
Experimente !

www.dr-organico.com.br
email: sac@dr-organico.com.br
Tels: (21) 3021-3741
(21) 2722-4895

TRUQUES Culinários para ganhar mais saúde

Cru ou cozido? Cortado com a faca ou com as mãos? Dicas para conservar os nutrientes dos alimentos

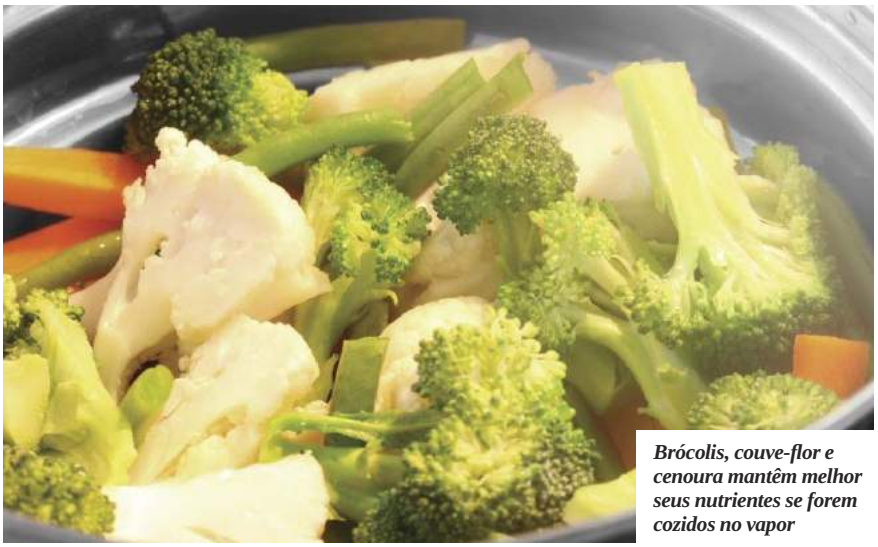
Para um prato de comida ser nutritivo de verdade, não basta pensar apenas em calorias ou em seus nutrientes. A maneira como você prepara os alimentos também conta muito na hora de garantir uma boa nutrição, porque o modo de preparo pode potencializar ou diminuir a oferta de todos os nutrientes que os vegetais têm para oferecer. "Cereais, leguminosas, frutas, hortaliças (verduras e legumes), castanhas e óleos precisam ser manipulados adequadamente para garantir a máxima absorção pelo organismo", enfatiza a nutricionista Ana Ceregatti.

Na prática, isso significa que nem tudo deve ser consumido cru ou cozido. Por outro lado, alguns alimentos são mais nutritivos aquecidos. Entenda por que e confira outros truques.

Cozinhe *al dente*

É verdade que muitos vegetais só se tornam palatáveis depois do cozimento, mas esse importante método de preparo precisa ser feito com cuidado, principalmente quando você cozinha verduras e legumes. Segundo Ana, esses dois tipos de alimentos devem ser preparados preferencialmente no vapor, no forno ou refogados, porque o cozimento feito direto na água faz com eles percam nutrientes. "Perde-se vitaminas, minerais e até proteína", diz a nutricionista.

Essa perda pode ser reduzida consideravelmente cozinhando o legume com a casca, como batata-inglesa e doce, beterraba, inhame e cará. Além de manter melhor os nutrientes fechadinhos ali dentro, o sabor do legume também será mais concentrado depois do preparo. Se o alimento não tem casca e você realmente precisa cozinhá-lo na água, aproveite o líquido do cozimento para cozinhar outras coisas, como arroz, feijão ou caldo de sopas. Nesses casos de legumes sem cascas,



Brócolis, couve-flor e cenoura mantêm melhor seus nutrientes se forem cozidos no vapor

Além do sabor, na hora de cozinhar ou preparar seus alimentos crus, você precisa pensar na integridade dos nutrientes

A cenoura cozida no vapor é mais nutritiva porque libera betacaroteno

o ponto de cozimento é importante: deve ser macio e não mole. Isso vale também para os vegetais que forem assados já cortados. "Se for assar, não toste. Asse o suficiente para que o alimento fique *al dente*, porque, quanto mais tempo o alimento é aquecido, mais nutrientes ele perderá", reforça a *chef* e nutricionista Bruna Pavão.

Coma cozido

Nem sempre, porém, consumir o alimento cru é ideal. Tomate, abóbora e cenoura são mais interessantes quando aquecidos. No caso do tomate, é interessante aquecê-lo porque assim você faz com que o licopeno presente ali seja melhor absorvido pelo organismo. Só para não deixar passar em branco: o licopeno é um antioxidante capaz de proteger contra alguns tipos de câncer, como o de próstata.

No caso da cenoura e da abóbora, o aquecimento no vapor ou no forno libera o betacaroteno, uma substância precursora da vitamina A. Assim como acontece com o licopeno, o betacaroteno também é mais facilmente assimilado pelo corpo quando o alimento é aquecido. O cozimento na água, porém, continua não sendo o mais recomendado.

Coma cru

Já outros alimentos são mais interessantes para a saúde se consumidos crus. São aqueles ricos em vitamina C. Por ser um nutriente muito sensível ao oxigênio e ao calor, a vitamina C dos alimentos precisa ser consumida logo e na sua forma pura. Por isso, couve, pimentão amarelo, agrião e repolho, que são ricos em vitamina C, caem muito melhor em uma salada crua do que cozidos ou refogados. Os brócolis são um caso à parte, porque dificilmente são consumidos crus, apesar de também serem ricos em vitamina C. Sendo assim, cozinhe-os no vapor.

Tomate pode ser consumido cru, mas quando aquecido, libera mais antioxidante

Para o ferro presente nas leguminosas ser mais bem absorvido pelo organismo, esses grãos devem ficar de molho na água antes do cozimento

Use talos e folhas

Talos e folhas de legumes são ricos em vitaminas, minerais, antioxidantes e fibras. Por isso, aproveite-os para enriquecer sopas ou então refogue-os e use-os para rechear tortas, tapiocas ou salgados, por exemplo. Vale lembrar que folhas de beterraba, cenoura, rabanete, nabo redondo, brócolis e couve-flor são dados de graça em algumas feiras. A propósito dos brócolis, o talo descascado rende uma deliciosa salada. Descasque, corte em rodelas finas e tempere a gosto com sal, azeite e pimenta-do-reino.

Deixe de molho

A "carne" dos vegetarianos são as leguminosas (feijões, ervilha, grão-de-bico, lentilha e fava), por terem uma boa oferta de proteína e aminoácidos. Por isso, saber prepará-las é a lição número um de todo vegetariano que se preza. O primeiro passo é deixar os grãos de molho na água por 12 horas antes de cozinhá-los com água nova na panela de pressão, para economizar tempo e gás. Essa primeira etapa de molho é importante porque diminui a quantidade de fitato, uma substância presente naturalmente nesses alimentos, mas que quando ingerida atrapalha a absorção de ferro, zinco, cálcio e magnésio. O mesmo procedimento vale para os grãos de cevada e de trigo.

Pique na hora certa

Se você for preparar uma receita que pede folhas verdes, como couve e espinafre, bem picadas, só faça isso no momento em que for preparar ou comer a verdura, para evitar que vitaminas e minerais se oxidem. O mesmo vale para frutas, especialmente aquelas ricas em vitamina C, como laranja, limão, goiaba e caju. Se cortou, coma.

"O problema principal é picar finamente a folha e guardá-la para usar depois. Isso não deve ser feito, porque vai oxidar o alimento e a perda nutricional será maior", avisa Bruna. Se for comer as folhas em saladas, pique-as grosseiramente com as mãos, devidamente higienizadas.

Por falar em picar, afie pelo menos uma vez por semana a faca que você costuma usar para preparar os alimentos. "Faca mal afiada é muito ruim porque, primeiro, você pode se machucar com muito mais facilidade e, segundo, porque você demora muito mais tempo para cozinhar, tentando cortar alimentos", observa Bruna Pavão.

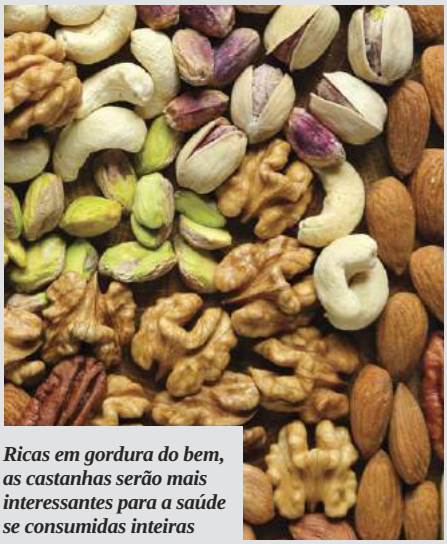
Atenção à panela

Mais do que preço, praticidade na hora de limpar e facilidade em manusear, ao escolher uma panela é importante pensar também que, com o aquecimento, ela vai interagir com os alimentos e pode liberar substâncias boas ou ruins na sua comida.

Panela de ferro é boa porque libera ferro nos alimentos durante o cozimento. Mas, por outro lado, alimentos muito delicados, como aspargos, podem pegar o sabor da panela, que são bem pesadas. Outra panela que a *chef* Bruna gosta é a de vidro. "Gosto dela porque não há risco de descascar com o tempo, soltando resíduos nos alimentos, a sua higiene é muito mais fácil e ela mantém bem a qualidade nutricionais dos alimentos." Em compensação, a de alumínio, apesar

Castanhas e sementes

Por serem ricas em gorduras do bem, castanhas e sementes ficam rançosas e menos nutritivas se expostas à luz e ao calor. Guarde-as na geladeira em potes de vidro escuro e bem tampados. Aquela dica de não picar demais também vale para esse grupo de alimentos. Assim, não compre castanhas e sementes já trituradas. Para obter a farinha delas, como acontece geralmente com a semente de linhaça ou a amêndoa, prefira batê-las no liquidificador na hora em que for usá-las na receita.



Ricas em gordura do bem, as castanhas serão mais interessantes para a saúde se consumidas inteiras

de barata e leve, não é uma das favoritas da *chef*. "Durante o preparo do alimento, o atrito da espátula machuca facilmente a panela de alumínio, que acaba soltando esse elemento químico no alimento, e isso não é bom para a saúde", reforça Bruna, que recomenda também o uso de espátula de silicone de boa qualidade. "Jamais use uma colher normal para mexer o alimento dentro da panela, durante o cozimento. Isso ajuda a proteger a integridade da panela."

Olho no óleo

As gorduras são essenciais para a saúde, mas é preciso usá-las com moderação e no jeito certo. Algumas são mais indicadas para o consumo frio, finalizando pratos ou temperando saladas. Já outras podem ser aquecidas porque, mesmo assim, não perdem suas propriedades nutricionais.

Exemplos de gorduras que não devem ser aquecidas são o azeite de oliva, o óleo de linhaça e o de chia. Esses devem ser consumidos frios porque se degradam muito rápido com o aquecimento. Aliás, por serem muito delicados, os óleos de chia e de linhaça devem ser guardados na geladeira. Para cozinhar, refogar ou fritar seus vegetais prefira os óleos de girassol, milho ou soja, de preferência orgânicos. Óleo de coco e azeite de dendê também podem ser aquecidos, mas deixam um sabor muito característico na comida.

O azeite de oliva extravirgem deve ser usado apenas para finalizar pratos

Congele

Ter alimentos pré-cozidos no congelador é uma mão na roda para quem tem a vida corrida e se preocupa em manter uma alimentação saudável. Você pode congelar tudo: arroz integral cozido, feijão cozido sem tempero, molho de tomate, legumes e frutas. O grupo das hortaliças (verduras e legumes), porém, precisa passar por uma técnica chamada branqueamento antes de ser congelado. "Esse procedimento consiste em mergulhar o alimento já lavado em água fervente e, em seguida, em água com gelo. Isso paralisa a ação de enzimas que deterioram o alimento", explica a nutricionista Ana Ceregatti. Uma vez cozidos e mergulhados na água com gelo, coloque o legume ou a hortaliça dentro de sacos plásticos para alimentos, retire muito bem o ar e guarde no congelador. Para usar, deixe descongelar dentro da geladeira e, quando estiver descongelado, refogue com os temperos de sua preferência.

O congelamento, segundo Bruna Pavão, só não é recomendado para batata cozida e alimentos que contêm muita água, como tomate, pepino e abobrinha. "Se congelados, esses alimentos perdem nutrientes e sabor."

As frutas muito maduras, como banana, manga, kiwi e abacaxi, também podem e devem ser congeladas. Descasque, pique, coloque em saquinhos para alimentos e congele. "Para descongelar, coloco na geladeira e utilizo a fruta em sucos, vitaminas e até no preparo de sorvetes", conta Bruna. Para isso, basta bater a fruta ainda congelada com cacau em pó, por exemplo. Fica uma delícia!

Como congelar leguminosas

Depois de cozidos, distribua os grãos ainda quentes em sacos plásticos para alimentos, que devem ser colocados dentro de potes de vidros pequenos onde caiba pelo menos uma concha de feijão (para os vegetarianos, essa é a quantidade mínima de feijão recomendada por refeição). Espere esfriar, transfira para a geladeira e, quando estiver gelado, coloque no congelador – não congele os grãos quentes. O congelamento em potes individuais pequenos permite que você descongele apenas aquilo que for consumir. Se descongelou, a leguminosa não deve voltar para o *freezer*.

MUD
PRODUTO VEGANO
Saudável
que dá gosto
COPRA
ÓLEO DE COCO
EXTRAVIRGEM
Extraído da polpa do coco
SEM GLÚTEN
100% NATURAL
Conteúdo 500 mL
Copra. O primeiro óleo de coco extravirgem do país, natural, extraído a frio, sem gorduras trans e sem processos químicos.
Leve para sua vida.
COPRA
www.copraalimentos.com.br
copra_alimentos
/copraalimentos

Coleção Vegetarianos

Um show de sabor em **480 receitas.** Todas veganas e saudáveis.

PRONTA ENTREGA VOLUMES 1 E 2

Todas as receitas com fotos.

Modo de preparo bem detalhado.

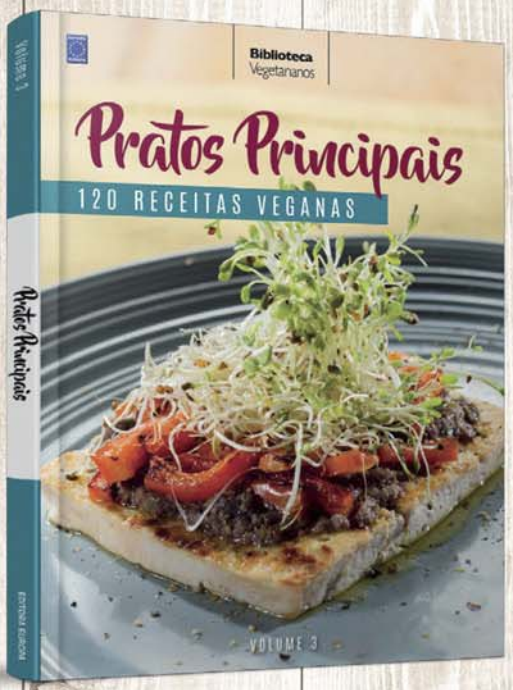
Indicações de receitas sem glúten, ricas em cálcio, ferro, ômega 3, fibras e antioxidante.

ACABAMENTO PRIMOROSO
CAPA DURA
128 páginas • 20,5 cm x 27,5 cm

Compre pelos telefones **0800 8888 508** e **(11) 3038**

Assine agora! Receba já os livros *Café da Manhã* e *Lanches e Petiscos*.

A cada dois meses, um novo livro em sua casa.



Volume 3
Pratos Principais

Volume 4
Doces e Sobremesas

Dividida em *Café da Manhã*, *Lanches e Petiscos*, *Pratos Principais* e *Doces e Sobremesas*, cada livro traz 120 receitas criadas pelos melhores chefs vegetarianos do Brasil. São sugestões para todo tipo de ocasião, de um simples petisco a um banquete completo.

Baixe o leitor de QR Code, posicione a câmera do celular e leia este código

COMPRE A COLEÇÃO COM 4 LIVROS CAPA DURA POR APENAS R$ 139,90

de: ~~R$ 199,60~~ • por: **5x R$ 29,20**
R$ 139,00 à vista no boleto

*Frete não incluso. Preços válidos até 31 de outubro de 2017 ou enquanto durarem nossos estoques.

5050 (SP) ou acesse **www.europanet.com.br**

EDITORA 30 Anos EUROPA

SOS alimentação

Orientação profissional para quem está começando uma vida saudável e consciente

Óleo de coco: comer ou não comer?

Uns dizem que ele ajuda a emagrecer, outros reclamam da gordura saturada. Entenda

Foto: Tomaz Vello

Ana Ceregatti

Nutricionista clínica, especialista no atendimento de vegetarianos, veganos e pessoas em transição.

- www.anaceregatti.com.br
- Facebook: Ana Ceregatti – Nutricionista

Assim como qualquer gordura, o óleo de coco precisa ser consumido com moderação

Fotos: Shutterstock

Ao contrário das outras fontes de gordura vegetal, o óleo de coco é um tipo de gordura saturada

Assim como o glúten, a chia, o chá-verde e vários outros alimentos, o óleo de coco está na moda. Com a especial promessa de emagrecer, muita gente o elegeu para substituir o tradicional óleo e até o azeite nas várias preparações culinárias. Entenda se fazer essa substituição é correta, se ele realmente ajuda na perda de peso e a questão do colesterol.

Um pouco sobre as gorduras

Tecnicamente, a gordura é conhecida como triacilglicerol ou triglicerídeos, um termo mais comum. Reserva de energia, produção de hormônios e facilitador na absorção e transporte de algumas vitaminas, como a D, são algumas de suas várias funções. As gorduras também agem como um isolante térmico, já que se concentram no tecido adiposo.

O triglicerídeo é formado pela junção de três ácidos graxos com um glicerol, e é a combinação de diferentes tipos e quantidades dessa junção que vai definir a função dos vários tipos de gordura. Todos os ácidos graxos são produzidos pelo corpo, com exceção daqueles pertencentes aos grupos do ômega-3 e ômega-6, que desempenham funções especiais no metabolismo, diferentes das funções já citadas.

Nos alimentos, há basicamente dois tipos de gordura: a saturada e a insaturada. O que caracteriza uma ou outra é sua estrutura química. De forma geral, as do tipo saturada são sólidas em temperatura ambiente e encontradas em alimentos de origem animal e no óleo de coco. Já as gorduras insaturadas, geralmente, apresentam-se na forma líquida e estão contidas nos óleos, no abacate e nas castanhas.

Comumente, as gorduras insaturadas são consideradas muito mais saudáveis do que as saturadas, uma vez que aumentam os níveis do colesterol protetor – o HDL – e deixam as membranas de todas as células mais permeáveis, facilitando as trocas de substâncias metabólicas.

TCM: triglicerídeos de cadeia média

O tamanho da molécula de triglicérides (curta, média, longa), além de determinar como a gordura é digerida e absorvida, define como ela vai funcionar no metabolismo, se de forma protetora ou agressora.

TCM significa triglicerídeos de cadeia média, que está muito presente no óleo de coco. Elas dão menos trabalho para serem absorvidas no intestino e são mais facilmente utilizadas pelas células. Isso pode explicar alguns benefícios citados pelo uso do óleo de coco para emagrecimento, na desempenho da atividade física e em pessoas diabéticas.

Ação sobre o colesterol

Os defensores do óleo de coco justificam seu consumo diário com base em dados publicados na literatura científica que apontam para, dentre outras características, a menor chance de ele ser depositado no tecido adiposo, por sua ação positiva sobre a função da insulina e sobre processos inflamatórios e por suas funções antimicrobianas (vírus, fungos e bactérias).

Mas é na ação sobre o colesterol que reside a maior polêmica, uma vez que o óleo de coco é uma gordura do tipo saturada, que sabidamente eleva os níveis do colesterol LDL, conhecido pelo seu papel no desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

No entanto, na composição de ácidos graxos desse tipo de óleo, existe a predominância do ácido graxo láurico, que eleva predominantemente o colesterol protetor HDL e pouco interfere no LDL.

Enfim, pode ou não pode?

Sim, pode, desde que consumido com moderação e observando o contexto alimentar individual. O importante é saber que o óleo de coco não é milagroso. Ele é apenas um alimento dos vários que fazem parte do dia a dia e não tem o poder isolado de melhorar nem piorar qualquer condição de saúde. Seu consumo precisa necessariamente estar inserido em uma dieta rica e variada, contendo alimentos frescos, integrais e pertencentes a todos os demais grupos.

Por não conter ácidos graxos essenciais na sua composição, ele não deve ser usado como fonte exclusiva de gorduras na dieta, algo que muitas pessoas vêm fazendo. A presença de outros óleos vegetais, como o de gergelim, o azeite de oliva e o de linhaça ou chia, vai garantir o equilíbrio dos diferentes tipos de gordura na dieta.

Resta saber quanto comer. A ingestão de gordura saturada está limitada a 10% do total de calorias recomendado para cada pessoa. Assim, de forma geral, em uma dieta de 2 mil calorias, 200 calorias poderiam ser provenientes de gordura saturada, o equivalente a aproximadamente duas colheres de sopa de óleo de coco.

"Todas as religiões que fazem o ser humano evoluir, moral e espiritualmente, são boas. Todas. Qualquer uma. E todas as religiões que transformam o ser humano em indivíduos tão submissos a rituais, preceitos e preconceitos, que, não raro, os impedem de pensar e racionalizar, de fazer uso do livre-arbítrio, são perigosas. Quando não, perniciosas, mesmo."

Baixe o leitor de QR Code, posicione a câmera do celular e leia este código

Leia aqui as primeiras 42 páginas
www.aydano.com

À venda nas melhores livrarias, pelos telefones **0800 8888 508** e **(11) 3038-5050** (SP), ou encomende pela internet em **www.aydano.com**

Disponível também em versão digital

Amazon Kindle • Saraiva Reader
iBookstore • Kobo • Google Play

Biblioteca Vegetarianos

Tudo para você defender a sua saúde e a do planeta.

Receba em casa 12 edições anteriores da revista dos Vegetarianos e mais 4 Edições Especiais.

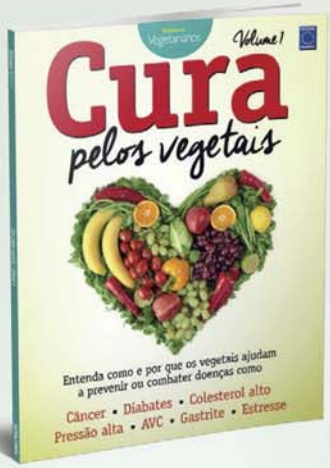
APROVEITE ESTA OFERTA

de: ~~R$ 238,40~~ • por: **R$ 129,00** à vista no boleto

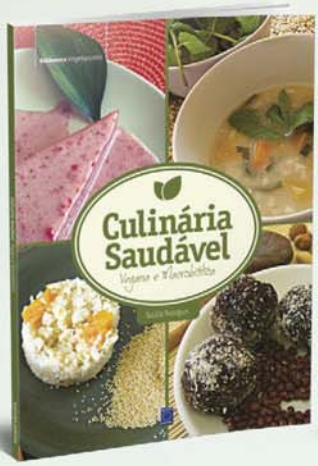
ou **10x** de **R$ 12,90** + frete

Parcelamento somente no cartão de crédito

Revista dos Vegetarianos - 12 Edições Anteriores



Cura pelos Vegetais
Volume 1



Culinária Saudável
Vegana e Macrobiótica

Dieta Detox

O Poder da Quinoa

Compre pelos telefones **0800 8888 508** e **(11) 3038-5050** (SP) ou acesse **www.europanet.com.br**

EDITORA EUROPA 30 Anos

*Preços válidos até 31 de outubro de 2017. Sujeito à disponibilidade de estoque. Fretes não inclusos. Reservamos o direito de corrigir eventuais erros de divulgação nesta edição.

5 festivais veganos ao redor do mundo

Novembro de 2017 promete ser um mês de muito encontro entre veganos ao redor do mundo. Confira cinco deles, alguns são pouco conhecidos

1 8TH ANNUAL TAMPA BAY VEGFEST

Segundo a ONG Florida Voices for Animals, responsável pela organização do festival, na última edição, realizada em 2016, passaram pelo evento mais de 4 mil pessoas. Este ano a expectativa é ainda maior. O festival contará com demonstrações culinárias, estandes de roupas, livros, comidinhas veganas, exibições de filmes e documentários, *show* de música e palestras.
Onde: Cotanchobee Fort Brooke Park Tampa Bay – Flórida – EUA
Quando: 4/11
Informações: tampabayvegfest.org

2 VEGE & FORK MARKET FESTIVAL

Desde 2010, o Vege & Fork Market Festival acontece duas vezes ao ano e reúne veganos, macrobióticos e pessoas interessadas em uma alimentação mais saudável e orgânica. Serão 46 estandes de produtos alimentícios veganos e vegetarianos, 23 bancas de agricultores orgânicos; vai ter música ao vivo, bazar de roupas e acessórios veganos, entre outras atrações.
Onde: Asao Kankyo Center Kawasaki – Japão
Quando: 4 e 5/11
Informações: vegeforkmarket.com

3 VEGGIEWORLD BERLIN

Além dos tradicionais estandes de produtos veganos e das demonstrações de culinária, contará com aulas de yoga e palestras com temas bem interessantes, como, por exemplo: "Como os veganos podem melhorar os relacionamentos e a comunicação", ministrada pela psicóloga e ativista dra. Melanie Joy. A entrada custa € 10 *on-line* ou € 12 na porta. Crianças menores de 14 anos acompanhadas de adulto pagante entram de graça.
Onde: Luckenwalder Straße 4-6 Berlim – Alemanha
Quando: 11 e 12/11
Informações: www.veggieworld.de

4 EDINBURGH VEGAN FESTIVAL

Palestras, demonstrações culinárias, estandes de produtos, roupas e acessórios veganos prometem informar e divertir os visitantes. A entrada custa £ 2 *on-line* ou £ 3 no local do evento.
Onde: 38 Charlotte Square Edimburgo – Escócia
Quando: 19/11
Informações: www.veganfestival.co.uk

5 LAGOS VEG FEST

A Nigéria também tem seu evento anual vegano. A quarta edição do festival nigeriano reunirá mais de 20 estantes de produtos e serviços criados para o público vegano. Também haverá palestras sobre temas ligados aos direitos dos animais e sustentabilidade.
Onde: Lagos – Nigéria
Quando: 25/11
Informações: fb.com/VegFestNigeria

Foto: Divulgação

Com muita comida e diversas atrações, a bela região na costa oeste da Flórida (EUA) é palco da oitava edição do Tampa Bay VegFest

Para anunciar nesta seção ligue para (11) 3038-5073 ou entre em contato através do e-mail publicidade@europanet.com.br

Moringa Oleifera: um super alimento!

Moringa + Vida

Compre pelo site: moringamaisvida.com.br
(veja também receitas, dicas de alimentação, vida saudável e mais)

ENTREGAMOS BRASIL EM TODO

· Chá · Farinha · Pomada · Loção · Óleo · Sabonete · Máscara Facial

CERTIFICADO SVB VEGANO

(11) 2951-4203 | Av. Júlio Buono, 1132 - São Paulo, SP | moringamaisvida.com.br

SEM GLÚTEN | SEM TESTE EM ANIMAIS | SEM LACTOSE

Chegou o presunto de soja fatiado,
para lanches, petiscos, recheios com mais sabor.

GOSHEN Veggies

É vegano,
é da
Goshen Alimentos.

Você vai gostar!

www.goshen.com.br
Telefones: (15) 3249-2483 • (15) 3249-2515
Rodovia Bunjiro Nakao, km 57
Sorocamirim • Ibiúna, SP • CEP 18150-000
/goshenalimentossoja

Para anunciar nesta seção ligue para (11) 3038-5073 ou entre em contato através do e-mail publicidade@europanet.com.br

Spaço NATUREZA & TERAPIAS

Spaço Natureza Terapias
Um espaço dedicado à sua saúde e bem-estar

Um espaço dedicado à sua saúde e bem-estar.

Rua Gastão do Rego Monteiro, 32
Jardim Bonfiglioli – São Paulo – SP
Tel.: (11) 3735.0361

- Acupuntura Corporal + Moxa
- Acupuntura Estética (Redução de Rugas e Gorduras)
- Auriculoterapia
- Drenagem Linfática
- Fisioterapia + RPG e Pilates
- Iridologia
- Limpeza de Pele
- Massagem Redutora
- Mix de Massagem Terapêuticas
- Tarô de Marselha e Waite
- Psicanálise - Avaliação
- Reiki
- Shiatsu com Alinhamento de Chakras
- Tarô Terapêutico de Chakras
- Tarô Terapêutico
- Nutricionista
- Numerologia
- Massoterapia

- Fitoterápicos
- Fitocosméticos
- Ervas Medicinais
- Integrais
- Orgânicos
- Diet
- Light
- Etc
- Esotéricos
- Congelados Integrais e veganos
- Produtos Orientais
- Roupas Orientais
- Roupas Indianas
- Livros Madras

Spaço NATUREZA & VIDA Produtos Naturais

MAIS DE 500 INCENSOS DIFERENTES...
www.spaconatureza.com.br
spaconatureza@hotmail.com
Rua. Comendador Alberto Bonfiglioli, 805
Jardim Bonfiglioli - São Paulo - SP
Tel.: (11) 3733.0562 / (11) 3733-9126

O Vegetariano
Gourmet

Rua Rafael de Barros, 40
Paraíso - (11) 3052-2405
Próximo ao Shopping Paulista

Venha se deliciar com nossas opções ovolactovegetarianas e veganas por quilo

Atitude com estilo

KERAI moda ecológica

www.kerai.eco.br
@keraisustentavel
kerai sustentavel
11 94913 1006

Editora
Brahma Kumaris

Cupom especial para você ganhar desconto!
use **veg10** na finalização da sua compra na loja virtual **www.editorabk.org.br**

Shopping dos VEGETARIANOS

Para anunciar nesta seção ligue para (11) 3038-5073 ou entre em contato através do e-mail publicidade@europanet.com.br

Shopping

dos VEGETARIANOS

Para anunciar nesta seção ligue para
Tel: (11) 3038-5093 ou entre em contato
através do e-mail:
publicidade@europanet.com.br

CREME DENTAL NATURAL
AUROMERE FRESH MINT

Sabor natural feito a partir de óleos puros de hortelã e menta para um hálito fresco e refrescante.

O creme dental AUROMERE é feito com ingredientes naturais escolhidos por suas propriedades benéficas de acordo com a sabedoria milenar do Ayurveda.

Contém 26 extratos de ervas e óleos essenciais para uma completa higiene bucal, como a fibra Peelu que promove o clareamento natural dos dentes e o Neem que possui propriedades bactericidas e revigorantes para os dentes e gengivas.

COMPRE AGORA ONLINE
BALYAM.COM.BR
NOVA LOJA VIRTUAL

não testado em animais

- » Sem glúten
- » Sem flúor
- » Sem parabenos
- » Sem corantes e adoçantes artificiais
- » Fórmula concentrada, rende 3x mais
- » Tubo de 117 gramas
- » Vegana

balyam

www.balyam.com.br | contato@balyam.com.br
| 21 99541 2342 |

GUIA de Restaurantes, Produtos e Serviços

PARA ANUNCIAR NESTA SEÇÃO

ligue para:
(11) 3038-5073
ou entre em contato
através do e-mail:
publicidade@europanet.com.br

São Paulo

TRAPP®

APRESENTA:

HORTA ORGÂNICA EM VASOS

5 passos para plantar e cuidar de sua futura salada.

1º PASSO
O QUE POSSO PLANTAR?

Muitas coisas, mas pode começar com alface, salsinha, rúcula, rabanete, tomate, cenoura e brócolis.

2º PASSO
QUAL O VASO CERTO?

Jardineiras e vasos de barro são melhores pois são mais frescos. O principal é ter furinhos de drenagem na base, que precisam ser cobertos com pedras, para não obstruir a passagem da água.

3º PASSO
COMO PLANTAR?

Por sementes ou por mudinhas. Se escolher as sementes, providencie uma bandeja própria para semeadura.

4º PASSO
O QUE MAIS PRECISO SABER?

Quando a mudinha tiver 4 folhas, transplante-a para o vaso com terra fofa e nutritiva, para que cresçam belas e saudáveis.

5º PASSO
E OS CUIDADOS?

Coloque os vasos em locais onde bata sol 4 horas por dia e regue todos os dias. Renove a adubação do solo a cada 4 meses. Dê preferência a adubos orgânicos.

DE QUAIS FERRAMENTAS VOU PRECISAR?

PARA MANTER A TERRA FOFA
Garfo próprio para esse fim.

PARA A REGA
Mangueira com esguicho ajustável.

PARA APLICAR DEFENSIVOS NATURAIS
Pulverizador.

PARA TRANSPLANTAR AS MUDINHAS
Pá transplantadora e Cultivador com pontas.

PARA A MANUTENÇÃO E SAÚDE DAS PLANTAS
Tesoura bem afiada e Pazinha.

Quer saber mais? Acesse: **www.trapp.com.br**

TRAPP®
Produtos que valorizam a natureza.

A **TRAPP** dispõe de uma linha completa de produtos para você fazer sua horta em vasos prosperar a cada dia.

Veja dicas de horta, adubo orgânico e jardinagem em: **www.trapp.com.br/clubedajardinagem**

EMPRESA BRASILEIRA

- Mais de 450 produtos
- Mais de 18.000 pontos de venda
- Mais de 1.000 assistências técnicas
- Presente em mais de 60 países

Bahia

Confira a relação de restaurantes e lojas onde você encontra a **Revista dos Vegetarianos**

Alimento Restaurante
Av. Rozendo Serapião de Souza Filho, 691 – Vitória - ES

Arvoredo Cozinha Vegetariana
Rua Serra da Juréa, 144 – Tatuapé – SP

Casa Jaya
Rua Capote Valente, 305 – Pinheiros – SP

Delícia Natural
Rua Albion, 193 – Lapa – SP

Éden
Avenida Jabaquara, 1.469 – loja 46 – Saúde – SP

Empório Doll
Rua Teodoro Sampaio, 1882 - Pinheiros – SP

Geração Saúde
Av. Francisco Pignatari, 630 - Carapicuíba - SP

Goa Vegetariano
Rua Cônego Eugênio Leite, 1152 – Pinheiros – SP

Lar Vegetariano Vegan
Rua Clélia, 278 – Perdizes – SP

Melinda & Julius
Rua Dom Armando Lombardi, 511 – Caxingui – SP

Moinho de Pedra
Rua Francisco de Moraes, 227 – Chácara Sto. Antônio – SP

Mount Zion
Rua Clélia, 1473 – Lapa – SP

Secos & Molhados
Av. Corifeu de Azevedo, 1940 – Butantã – SP

Ser-Afim
Avenida São Camilo, 288 – Granja Viana – SP

Super Natural
Rua Augusta, 2992 - Cerqueira César - SP

Vegan & Co
Av. Corifeu de Azevedo, 1560 – Butantã – SP

Villa Natural
Rua Coronel Ortiz, 726 - Santo André - SP

Para ter a Revista dos Vegetarianos em seu restaurante ou loja, ligue: **(11) 3038-5039 - Luis Aleff**

Guia de Restaurantes, Produtos e Serviços
Entre em contato: (11) 3038-5073

MUITO ALÉM DA LEITURA.

Abril Assinaturas. Presente em todos os momentos do seu dia.

O Grupo Abril acredita no poder do conteúdo.
O conteúdo que transforma, **vai além da leitura**
e faz com que as **pessoas saiam do lugar-comum.**

Por isso, convidamos você a conhecer os produtos
e serviços que a Abril leva para sua casa: revistas e livros,
GoRead, GoToShop, GoBOX e Abril Multiassistência.

Acesse **www.muitoalemdaleitura.com.br**

Abril
assinaturas
Muito além da leitura

Popularmente chamada **kale**, *nos EUA; por aqui, é conhecida como couve-crespa*

Shutterstock

Couve-crespa

Por **Marco Clivati**

Sou fã de couve-manteiga. No suco verde, refogada com azeite e alho e até mesmo crua, bem desfiada, é uma delícia. Mas a couve-manteiga (*Brassica oleracea* var. acephala) não é a única das variações de couve. Uma delas é a couve-crespa (*Brassica oleracea* var. sabellica), *curly kale* ou simplesmente *kale*, como é popularmente chamada nos Estados Unidos.

Em razão de suas propriedades nutricionais – ótima fonte de cálcio, rica em vitaminas A, C e, principalmente, K –, ela virou febre entre os adeptos da alimentação saudável em território norte-americano. E foi justamente em um restaurante crudívoro, na Flórida (EUA), há cerca de cinco anos, que provei a *kale* pela primeira vez.

No Brasil, pelo menos em São Paulo, nunca tinha visto couve-crespa à venda. Mas, em setembro, eu a encontrei na Casa Orgânica (www.casaorganicasp.com.br), novo mercado dedicado aos produtos orgânicos, no bairro da Vila Madalena, em São Paulo (SP). Não pensei duas vezes. Levei um maço para casa feliz da vida!

Comparada com a couve-manteiga, a couve-crespa tem um tom verde mais vivo e as folhas, com borda bem crespas, são um pouco menores. O sabor é parecido. Mas a couve-crespa é mais suculenta e suas folhas são mais grossas. Por isso, nas diferentes preparações, a não ser em forma de suco, ela fica com uma textura mais apetitosa do que a couve-manteiga.

Usei meu maço de *kale* para fazer suco verde, refogar com cogumelos e até assar como aperitivo. Para esta última opção, cortei as folhas em pedaços não muito pequenos, reguei azeite, salpiquei sal e um pouco de pimenta-do-reino. Depois levei ao forno preaquecido (180 °C), por cerca de 10 minutos e pronto. Fica incrível! Um tira-gosto crocante, nutritivo e muito saboroso.

CHEGOU O
DELICIOSO
CAFÉ DE
Milho
PARA AQUECER
SUAS MANHÃS
Superbom
Milho
Torrado e Moído
SEM CAFEÍNA
100% MILHO
MILHO TORRADO E MOÍDO
GRÃOS 100% SELECIONADOS
500g
SEM CAFEÍNA
RICO EM FIBRAS
FONTE DE ANTIOXIDANTES
SUAVE E SABOROSA
Superbom
+de 90 ANOS

SIGA A GENTE NAS REDES SOCIAIS E ACOMPANHE AS NOVIDADES

hotelserradaestrela · serradaestrelacamposdojordao · restaurante_alquimia · restaurantealquimiaoficial

RESERVAS@HOTELSERRADAESTRELA.COM.BR AV. MARIO OTTONI RESENDE VILA CAPIVARI, 160 | CAMPOS DO JORDÃO | SP

12 3669-8000 WWW.RESTAURANTEALQUIMIA.COM.BR WWW.HOTELSERRADAESTRELA.COM.BR

HOTEL SERRA DA ESTRELA